

## Individuell deltakerplan

### **Uke 1**

- Kartlegge arbeidsevne og helse, individuelt
- Definere mål og delmål, individuelt
- Undervisning i motivasjon og mestring
- Gruppesamtale

### **Uke 2**

- Kunnskap om arbeidsmarkedet, yrker og yrkesvalg samt jobbkraav, individuelt
- Gruppetrening
- Gruppesamtale
- Undervisning i helsemessige emner, individuelt og gruppe
- Kostveiledning, individuelt og gruppe

### **Uke 3**

- Motivasjons- og mestringsaktiviteter i situasjonen som arbeidssøker, individuelt
- Gruppetrening
- Gruppesamtale
- Undervisning om rettigheter og regler i arbeidslivet
- Samtale med NAV-lokal

### **Uke 4**

- Gruppetrening
- Gruppesamtale
- Jobbsøking og intervjutrening
- Rapport og handlingsplan

### **Uke 5.....**

.... Innkalles til intervju og får jobb