

Individuell deltakerplan

Uke 1

- Definere mål og delmål
- Åstrands sykkeltest
- Undervisning i helsemessige emner
- Gruppesamtale
- Gruppetrening
- Solbergs interestetest
- Samtale med NAV-lokal og arbeidsgiver

Uke 2

- Karriereveiledning
- Gruppetrening og individuell trening med fysio
- Gruppesamtale
- Kostveiledning
- Undervisning i motivasjon og mestring
- Samtale med NAV-lokal og arbeidsgiver

Uke 3

- Undervisning om rettigheter og regler i arbeidslivet
- Gruppetrening
- Gruppesamtale
- Kunnskap om arbeidsmarkedet yrker og yrkesvalg samt jobbkrav

Uke 4

- Samtale med NAV-lokal og arbeidsgiver
- Individuell samtale med psykolog
- Gruppetrening
- Åstrands sykkeltest
- Rapport og handlingsplan - konkl. forlengelse