

# Follo Futuras tilbud

---



**Revisjon 02**

Innholdsfortegnelse	
Follo Futura .....	2
Gruppeveiledning og kurs .....	3
Språkopplæring og trening.....	4
Fagtest i norsk, engelsk og matematikk.....	5
Fagrettede kurs .....	6
Fysisk aktivitet .....	7
Tilbud til ungdom .....	8
Avklaring.....	9
Arbeidspraksis i skjermet virksomhet (APS).....	10
Kvalifisering i Arbeidsmarkedsbedrift (KIA) .....	11
Arbeid med Bistand.....	12
Tilbud for Kvalifiseringsstønadsmottakere .....	13
Individuell karriereveiledning for sykmeldte .....	14
Individuell karriereveiledning for akademikere .....	15

# Follo Futura

Follo Futura er et aksjeselskap som eies av Follo-kommunene, Akershus fylkeskommune, samt Ås, Ski og Vestby Rotary. Eierne har gitt bedriften i oppgave å tilrettelegge, motivere og åpne dører for å få mennesker i jobb og aktivitet. Bedriften tilbyr tiltak og veiledning som fører til at den enkelte kan ta del i arbeidslivet: Avklaring, Arbeidspraksis, Kvalifisering, Tilrettelagt Arbeid og Arbeid med Bistand.

Follo Futura tilbyr også karriereveiledning og kurs for studenter, grupper og enkeltpersoner. I tillegg samarbeider Follo Futura tett med mange dyktige arbeidsgivere i Follo-regionen. Bedriften har god oversikt over arbeids- og utdanningsmuligheter, regelverk og støtteordninger, og er opptatt av å se mulighetene for hver og en. Follo Futura produserer egne merkevareprodukter innen fysioterapi, trening og rehabilitering. Videre driver bedriften butikk og kafé på Ås stasjon, bedriftskantiner samt kaffebar på Kolbotn stasjon. For å kunne møte ulike menneskers preferanser og behov, har veilederne bred kompetanse. Bedriften har ansatte med hovedfag i sosiologi, sosialantropologi, psykologi og idrettsfag samt sykepleier, sosionomer, lærere og fagarbeidere.

## Tiltak NAV

Follo Futura har utviklet en metode som sikrer skreddersydd individuell oppfølging. Veiledningen foregår både individuelt og i grupper. Bedriften benytter ulike veiledningsstrategier. Follo Futura er godkjent tiltaksarrangør for følgende tiltak:

- Avklaring
- Arbeidspraksis
- Kvalifisering
- Tilrettelagt arbeid
- Arbeid med bistand

Brukermedvirkning gir bedriften anledning til å oppdatere og videreutvikle tilbudene. Follo Futura har etablert forum for brukermedvirkning for å få tilbakemelding fra brukere og kunne tilpasse tilbudene etter ønsker og behov. Det arrangeres brukerundersøkelser to ganger pr år.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på [www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)  
Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Gruppeveiledning og kurs

Nyoppstartede brukere i Avklaring og Arbeidspraksis får tilbud om kurs i livsmestringstemaer. Nye brukere blir på denne måten samlet i grupper og introdusert for hverandre. Tilbakemeldinger fra brukere er at man lettere kommer i kontakt med hverandre, opplever en sosial tilhørighet og fellesskap. Relasjoner knyttes i løpet av tiltaksperioden. Brukere forteller at erfaringsutvekslingen går lettere, de opplever motivasjon for å møte, og at de for eksempel har hyggelige matpauser sammen.

Følgende temaer tas opp:

Uke 1		
Mandag	Velkomstdag	Forventninger, bli kjent, rapportmaler, arbeidsbeskrivelser. Brukermappen, handlingsplan NAV. Rettigheter og plikter
Tirsdag	Samhandling	Samhandling og konflikthåndtering i arbeidslivet. Teori og praksis. Belbins test. Samarbeidsøvelse.
Onsdag	Bevisstgjøring av egen kompetanse	Framtidsplaner, tankefeller, interestetester, bevisstgjøring av kompetanse
Torsdag	Helse, motivasjon og endring	Helse som begrep, arbeidsevne. Motivasjon- og adferdsendring, stadiemodellen
Fredag	Livsstil, stress og rus	Livsstilsykdommer. Hva kan jeg gjøre selv? Fokus på endring
Uke 2		
Mandag	Kosthold og ernæring	Generell informasjon om kosthold og næringsstoffer. Kostholdsråd og bevisstgjøring i forhold til eget kosthold. Forholdet mellom matinntak og aktivitet.
Tirsdag	Fysisk aktivitet og helse	Hvordan påvirker fysisk aktivitet helsen? Ergonomi og tilrettelegging. Hvordan motivere for fysisk aktivitet?
Onsdag	Treningslære og trening i sal	Hva skjer med kroppen når du er fysisk aktiv? Hvordan kan man trene? Etter teorien går vi ned i treningsrommet. Husk og ta med treningstøy!
Torsdag	Økonomisk veiledning, SIFOs standardbudsjett	Orden i egen økonomi. Hva som skjer med en ubetalt regning. Gjeldsordning som en utvei. Hva SIFO anser som et nøkternt forbruk. Betydningen av et budsjett.
Fredag	Aktivitet og jobb, jobbsøknad, interestetest	Ta interestetest, hvordan skrive jobbsøknad.

# Språkopplæring og trening

I norskopplæringen benyttes e-læringsprogrammer fra Migranorsk i kombinasjon med målrettet norskopplæring på arbeidsplassen. Opplæringen har som mål å senke terskelen inn i arbeidslivet. Kursene utvikler begrepsforståelse innen spesifikke fagområder som:

- Helsefagarbeider
- Salg og service
- Arbeid med barn
- Kantine
- Saksbehandling i offentlig sektor
- Bygg og anlegg
- Service og renhold
- Bilmekaniker
- Trearbeid

Kursene gir også en mer generell forståelse av arbeidsliv, kultur og samfunn:

- Kommunikasjon i arbeidslivet
- Arbeidslivets regler (arbeidsmiljøloven, arbeidstid, permisjonsregler, feriebestemmelser)
- Arbeidslivets normer
- Systematisk HMS-arbeid
- Trafikkopplæring
- Jobbsøkerkurs
- Flyttemelding
- Bo i Norge

## Læringsmetode:

I Migranorsk er innholdet dramatisert gjennom videoepisoder med profesjonelle skuespillere. Episodene motiverer og engasjerer brukeren. Det er utstrakt bruk av bilder med tilhørende begreper, lyd med riktig uttale, interaktive oppgaver, tester og skriv-selv-oppgaver. Man kan lese inn tekst og høre på egen uttale. Elevene sender inn besvarelser som rettes av veiledere. Elevene får tilbakemelding om både progresjon og prestasjoner.

Norskkurset er flettet inn i brukers jobbtrening slik at språktreningen er kontekstuell. Målet er at bruker skal beherske det nødvendige begrepsapparat for å få og beholde en liknende stilling i det ordinære arbeidslivet. Det pedagogiske verktøyet "læringsmapper" brukes for å tydeliggjøre og bevisstgjøre brukers forståelse av egen språkkompetanse og utvikling i forhold til et ordinært arbeid.

## Målgruppe:

I kombinasjon med Arbeidspraksis kan opplæringen skreddersys de aller fleste arbeidssøkere med utfordringer med det norske språket.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Fagtest i norsk, engelsk og matematikk

Follo Futura kan kartlegge brukeres faglige ferdigheter i norsk, engelsk og matematikk. Testen måler resultatene opp mot videregående skoles faglige nivå. Testene er utviklet av Netped.

## Hva måles?

Norsk: Testen vil gi svar ut fra en poengskala i forhold til norsk rettskriving, lesehastighet, leseforståelse og ordforråd.

Engelsk: Her måles fagnivå innen rettskriving, grammatikk og ordforråd.

Matematikk: Det måles ferdigheter i regning med klokke/penger, multiplikasjon/divisjon, prosent/promille, brøk/desimal, areal/volum og likninger.

## Anbefalinger

Testene vil resultere i at brukeren får et testsertifikat med anbefaling om faglige utsikter for utdanning. Resultatene av kartleggingen kan si noe om behovet for tilrettelagt undervisning i en opplærings situasjon, hvorvidt utdanning er hensiktsmessig eller ei, og mulig behov for videre utredning av lærevansker.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Fagrettede kurs

For brukere i tiltakene Avklaring, Arbeidspraksis og Kvalifisering i Arbeidsmarkedsbedrift (KIA) tilbys kurs for at brukerne skal oppnå bedre formalkompetanse. Kursene er korte og yrkesrettet.

## Kurs for Håndverk og produksjon

Kurs	Innhold
Truckopplæring	Kurset er delt opp i to bolker; teori og praksis. Ved bestått teoriprøve og bestått oppkjøring får bruker truckførerbevis.
Bedriftslære og HMS	Hvordan er en bedrift organisert, hvordan fattes beslutninger og hvordan ivaretas bedriftens interesser.
Kvalitetssikring	Generelt om kvalitetssystemer, kvalitet, håndtering, system, forebygging.
Måleverktøy og tegningslesing	Kontrollering og kalibrering av måleverktøy, skyvelære, utvendig og innvendig mikrometer, mikrometer stikkmål, mekanisk måling, toleranse, projeksjonsmetode, riss og rissplassering, den projiserte flate og utfolding.
Traverskrankurs (gjelder lære kandidater)	
<b>Håndverk</b>	
Søm	Grunnleggende søm/omsøm av klær.
Kortproduksjon	Lære teknikk for produksjon av kort; konfirmasjonskort, julekort og generelle kort.
Strikkemaskin	Mønsterstrikk, produksjon av småprodukter; votter og skjerf.

## Kurs for Salg og service

Kurs	Innhold
Bedriftslære og HMS	Hvordan er en bedrift organisert, hvordan fattes beslutninger og hvordan ivaretas bedriftens interesser.
IK-mat og hygiene	Kurset passer for alle som håndterer næringsmidler på restauranter, kantiner med mer. Innholdet omfatter blant annet: Grunnleggende mikrobiologi, smittekilder og smitteveier, kritiske punkter, personlig hygiene, gjennomgang av lovkrav og Ikmat, enkel innføring i HACCP-prinsippene. Kurset avsluttes med en kunnskapsprøve og alle deltakere får kursbevis.
Barrista	Kaffeteori, bruk, innstilling og vedlikehold av kaffemaskin og kvern, tilbereding av kaffedrikker.
Salg og service	Service og kundebegeistring, trinn 1: Sannhetens øyeblikk, kundens opplevelse - din hverdag, slik tenker kunden, service - din personlige motivasjonsfaktor, servicekommunikasjon, firkantsyndromet. Bruker får kursbevis.
Matproduksjon	
Skjenkebevilling – Alkoholoven	Alkoholoven og interne prosedyrer for alkoholservering
Kalkyler, inntjening og svinn	

# Fysisk aktivitet

Follo Futura utfordrer mennesker til et aktivt liv. Vi tror at bedret fysisk og psykisk helse vil øke den enkeltes livskvalitet både privat og på jobb. Follo Futura har etablert et tilbud om fysisk aktivitet. Målet er at trening og aktivitet skal gi bedre fysisk og psykisk helse.

## Treningsopplegg

Follo Futura har etablert et treningstilbud, tilpasset den enkeltes behov.

Alt fra stavgang, spinning, sykkel og step til medisinsk treningsterapi og vektapparater.

Vi tilbyr trening etter prinsippene for medisinsk treningsterapi (MTT). Dette er en funksjonell og skånsom treningsmetode hvor bruker får trent opp små og store muskelgrupper ved hjelp av mange repetisjoner med liten vektbelastning. Bruker møter ofte denne treningsformen hos fysioterapeuter. Dette er manuelt innstillbare hjelpemidler som gir skånsom og effektiv trening.

Videre har Follo Futura datastyrt treningsapparater. Dette innebærer at brukerne vil få et spesielt treningsopplegg tilpasset seg som tar utgangspunkt i alder, vekt, høyde og tidligere aktivitet. Programmet lagres på brukers navn, noe som gjør det mulig å se progresjon over tid. Ved trening lagres programmet på et smartkort. Kortet brukes under trening og settes inn i det enkelte apparat. Apparatet vil da innstille seg automatisk på brukers program. Etter treningen er ferdig, leses kortet av og dataene legges på brukers treningskonto. Dataskjermen på treningsapparatet gir instruksjon i riktig bruk. Effekt og progresjon dokumenteres.

## Treningsmotivasjon

En viktig faktor i treningsmotivasjonen vil være å vise den enkelte dokumentert effekt ved å skrive ut oversikter og paragrammer over treningshyppighet og effekt.

Treningsgruppene er små og består av de som jobber på samme arbeidsområde. Dette med tanke på trivsel. Vi tror det er viktig at folk kjenner hverandre og at trening gir økt mestring og følelse av velvære.

Treningsveiledning vil bli gitt i grupper mens man trener, men også i individuelle veiledningssamtaler. Vi støtter oss til Helsedirektoratets "Aktivitetshåndboken" – fysisk aktivitet i forebygging og behandling.

# Tilbud til ungdom

## Målgruppe

Tilbudet er skreddersydd for ungdom som har falt ut eller står i fare for å falle ut av videregående opplæring.

## Hva kreves av bruker?

Det kreves ingen forkunnskaper, tilbudet skreddersys ungdommens behov. NAV saksbehandler vil få løpende orientering om oppmøte og fremdrift.

## Faglig innhold

Follo Futura kan gi arbeidspraksis og opplæring i et reelt bedriftsmiljø. Virksomheten er godkjent lærebedrift innenfor flere fagområdet. Follo Futura gir opplæring og arbeidspraksis innenfor følgende fagområder:

- Salgsfaget
- Institusjonskokkfaget
- Platefaget
- CNC – operatørfaget
- Logistikkfaget
- Truckopplæring

Innenfor mekaniske fag er bedriften tilsluttet Opplæringskontoret for Mekaniske fag. Det tilbys tilpasset opplæring som rettes mot aktuelle moduler i den læreplanen bruker ønsker opplæring innenfor. Den praktiske opplæringen defineres i samarbeid med bruker, eventuelt skole og Follo Futura.

I tillegg til den praktiske opplæringen, vil Follo Futura legge opp til en temabasert undervisning knyttet til bedriftslære i fagopplæringen. Av aktuelle temaer kan nevnes:

- Spilleregler i arbeidslivet
- Hva legger arbeidsgiver vekt på ved ansettelse av medarbeidere?
- Bedriftslære og HMS
- Kvalitetssikring
- Håndverk og produksjon
- Salg og service

Tidsaspektet for bruker er 6-12 uker med mulighet for utvidelse i ytterligere 24 måneder, avhengig av om bestillingen fra NAV er Avklaring eller Arbeidspraksis. Bruker kan ha ytelser som sykepenger, kvalifiseringspenger, individstønad eller arbeidsavklaringspenger. Overgang til Kvalifisering i arbeidsmarkedsbedrift (KIA) kan også være mulig.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Avklaring

Avklaring er et tilbud til personer som er usikre på egen arbeidsevne og yrkesvalg. Tilbudet er individuelt tilrettelagt og tar utgangspunkt i den enkeltes handlingsplan.

Det legges opp til individuelle veiledningssamtaler og gruppeveiledning, se side 3. Sentralt i dette blir karriereveiledning. Den individuelle veiledningen tar utgangspunkt i Livshjulet; et kartleggingsverktøy som tar utgangspunkt i flere sider i et menneskets liv.

Fellestrekk ved arbeidsoppgavene er at de er enkle og lette å sette seg inn i, slik at fokus blir på kartlegging og ikke på opplæringsprosessen da kartleggingsperioden kun er inntil tolv uker. Kartleggingen skal ende i en handlingsplan for videre aktivitet. Arbeidsoppgavene spenner fra helt enkle, uten forkunnskaper, til mer avansert arbeid som krever kompetanse. Vi tar utgangspunkt i den enkeltes tidligere utdanning og erfaringer. Follo Futura kan tilby følgende arbeidsoppgaver:

- Kafémedarbeider på Ås stasjon - salg av varme og kalde retter og drikker samt gaveartikler
- Kantinemedarbeider ved Follo Futura – salg av lunsjretter og drikker samt utvidet matproduksjon
- Individuell dataopplæring (e-borger og datakort) i kombinasjon med arbeidsoppgaver
- Språkopplæring i kombinasjon med arbeidsoppgaver
- Sentralbordmedarbeider – kontorarbeide, telefon- og resepsjonstjeneste
- Lage håndverksprodukter og kort til alle anledninger
- Lager og logistikk – mottak og forsendelse av varer samt data- og truckopplæring
- Monteringsarbeid; av lette små komponenter frem mot ferdige produkter etter tegning
- Industriell produksjon – maskinering, sveising, stansing, kapp og boring
- Individuelt tilrettede oppgaver etter bestilling fra NAV

Tiltaket kan vare i inntil 8 uker. Bruker kan ha ytelser som sykepenger, kvalifiseringspenger, individstønad eller arbeidsavklaringspenger.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Arbeidspraksis i skjermet virksomhet (APS)

Arbeidspraksis i skjermet virksomhet er et individuelt tilrettelagt tilbud med smaksprøver fra ulike yrkesområder/bransjer. For voksne som av ulike årsaker har falt ut av et arbeidsforhold, kan det være hensiktsmessig å prøve seg innen flere arbeidsområder.

Det legges opp til individuelle veiledningssamtaler og gruppeveiledning, se side 3. Sentralt i dette blir karriereveiledning. Den individuelle veiledningen tar utgangspunkt i Livshjulet; et kartleggingsverktøy som tar utgangspunkt i flere sider i et menneskets liv.

Smaksprøvene kan foregå i Follo Futuras regi, hvor vi kan tilby følgende arbeidsområder:

- Kafémedarbeider på Ås stasjon - salg av varme og kalde retter og drikker samt gaveartikler
- Kantinemedarbeider ved Follo Futura – salg av lunsjretter og drikker samt utvidet matproduksjon
- Individuell dataopplæring (e-borger og datakort) i kombinasjon med arbeidsoppgaver
- Språkopplæring i kombinasjon med arbeidsoppgaver
- Sentralbordmedarbeider – kontorarbeide, telefon- og resepsjonstjeneste
- Lage håndverksprodukter og kort til alle anledninger
- Lager og logistikk – mottak og forsendelse av varer samt data- og truckopplæring
- Monteringsarbeid; av lette små komponenter frem mot ferdige produkter etter tegning
- Industriell produksjon – maskinering, sveising, stansing, kapp og boring
- Individuelt tilrettelagte oppgaver etter bestilling fra NAV
- Muligheter for truckopplæring og truckførerkurs.

Etter en periode kan smaksprøvene også tilbys i samarbeid med det lokale næringsliv, etter den enkelte brukers ønske. Da etableres det kontakt med aktuell arbeidsgiver, hvor det avtales arbeidsområder, ansvarsforhold og hvor tett oppfølging som er ønskelig. Follo Futura har blant annet samarbeid med bedrifter innen følgende bransjer:

- Salg og service; hotell, butikker i ulike bransjer, kantine og catering
- Barnehage, skole og SFO
- Lager, produksjon og montering
- Kontor, regnskap, resepsjon
- Ledelse
- Utvikling

I perioden jobbes det med å definere kompetanseprofil og ta interestetester. På bakgrunn av resultatene gis karriereveiledning. Den enkelte får også bistand med å lage CV, gode jobbsøknader samt trening i jobbintervju.

Tiltaket kan vare i inntil 12 måneder. Bruker kan ha ytelser som sykepenges, kvalifiseringspenges, individstønad eller arbeidsavklaringspenges.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Kvalifisering i Arbeidsmarkedsbedrift (KIA)

## Målgruppe

Bruker som er motivert for arbeid. Målet er at bruker skal gå over i ordinært arbeid i løpet av tiltaksperioden.

## Krav til bruker

Det kreves ingen forkunnskaper, tilbudet skreddersys brukers behov. Det må være overveiende sannsynlig at bruker er klar for ordinært arbeid etter arbeidstrenings-/opplæringsperioden. Bruker må selv være aktiv i prosessen og stille seg positiv til å ta i mot annet arbeid. Det legges opp til hospitering eksternt i løpet av perioden. Dette er effektivt med tanke på å få kontakt med potensiell arbeidsgiver og verdifull praksis.

Dette er et tilbud til personer som ønsker fagopplæring, kompetansebevis eller bare arbeidspraksis og opplæring innenfor et fagområde. Det unike ved vårt opplæringstilbud er fleksibiliteten ved at man kan starte når som helst på året. Bruker bestemmer selv hvor omfattende utdannelsen skal bli. Man kan velge alle moduler innen ett område og ta fagbrev, eller velge noen områder og få kompetansebevis. Andre velger å jobbe for å få praksis og gode arbeidsreferanser. Det arrangeres truckopplæringskurs to ganger i året. Alle mottar tariffestet lønn i opplæringsperioden.

Det er anledning til å prøve seg innenfor flere fagområder. Er man usikker på yrkesvalg, anbefaler Follo Futura at man jobber litt i flere av bedriftens avdelinger innenfor industri eller salg og service. Follo Futura kan tilby fagopplæring innenfor fagområdene:

- Plate- og sveisefaget
- Maskinarbeiderfaget
- Logistikkfaget
- Salg og samferdsel

Bruker kan være ansatt i inntil 24 måneder hvorav de siste 6 månedene eksternt og mottar tarifflønn.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Arbeid med Bistand

## Målgruppe

For brukere som er ferdig med den medisinske behandlingen og klare for å starte opp i et arbeidsforhold.

## Hva kreves av bruker?

Bruker må selv være aktiv i prosessen og stille seg positiv til å ta i mot det arbeidet som tilbys. Det er viktig at bruker har bred spekter av yrkesønsker, det avgjørende er å få arbeid.

## Innhold

Arbeid med Bistand er et tilbud til personer som ønsker å komme i ordinært arbeid, og som har behov for tilrettelegging og opplæring i tilknytning til arbeidsplassen. Tilbudet innebærer karriereveiledning, lage CV og gode jobbsøknader for å få jobb. Man får også bistand med å etablere hospiteringsforhold for å prøve seg innen forskjellige yrker. Via hospitering over tid får man erfaring innen et annet og nytt yrke. Målet er å få en fast jobb. Tilrettelegger bistår i prosessen med å avtale lønns- og arbeidsvilkår. Yrkesvalgene varierer med den enkeltes bakgrunn og ønsker. Eksempler kan være:

### Før

Økonomiarbeider  
Kokk  
Førskolelærer fra barnehage  
Fotpleieassistent  
Teleoperatør  
Tømrer/elektriker

### Etter

Butikkmedarbeider  
Saksbehandler NAV Forvaltning  
Saksbehandler NAV lokal  
Kjøkkenassistent  
Medarbeider i Posten  
Lærer

Målet er å få bruker ut i hospitering hos arbeidsgiver, med tanke på fast arbeid så raskt som mulig. Varighet i tiltaket er inntil 3 år. Bruker kan ha ytelser som sykepenger, kvalifiseringspenger, individstønad eller arbeidsavklaringspenger.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Tilbud for Kvalifiseringsstønadsmottakere

Dette er et tilbud for kvalifiseringsstønadsmottakere som er utarbeidet i samarbeid med NAV lokal. Tilbudet er individuelt tilrettelagt. Bruker kan starte løpende og omfanget på oppmøtet avtales individuelt i samarbeid med bruker og saksbehandler ved NAV.

## Målgruppe

Kvalifiseringsstønadsmottakere og brukere uten aktivitets- og arbeidstilbud.

## Hva kreves av bruker?

Det kreves ingen forkunnskaper, tilbudet skreddersys brukers behov.

## Faglig innhold

Tilbudet består av tre moduler; arbeidstrening, kurs og veiledning, se side 3. Arbeidstrening foregår i Follo Futuras regi, hvor bedriften kan tilby følgende arbeidsområder:

- Kafémedarbeider på Ås stasjon - salg av varme og kalde retter og drikker samt gaveartikler
- Kantinearbeider ved Follo Futura – salg av lunsjretter og drikker samt utvidet matproduksjon
- Sentralbordmedarbeider – kontorarbeide, telefon- og resepsjonstjeneste
- Lage håndverksprodukter og kort til alle anledninger
- Lager og logistikk – mottak og forsendelse av varer samt data- og truckopplæring
- Monteringsarbeid; av lette små komponenter frem mot ferdige produkter etter tegning
- Industriell produksjon – maskinering, sveising, stansing, kapp og boring
- Individuelt tilrettede oppgaver etter bestilling fra NAV

Smaksprøvene kan også tilbys i samarbeid med det lokale næringsliv, etter den enkelte brukers ønske. Da etableres det kontakt med aktuell arbeidsgiver, hvor det avtales arbeidsområder, ansvarsforhold og hvor tett oppfølging som er ønskelig. Follo Futura har i dag blant annet samarbeid med bedrifter innen følgende bransjer:

- Salg og service; hotell, butikker i ulike bransjer, kantine og catering
- Barnehage, skole og SFO
- Lager, produksjon og montering
- Kontor, regnskap, resepsjon
- Ledelse, kontor, regnskap, resepsjon

## Generelt

Det tilbys

- Språkopplæring i kombinasjon med arbeidsoppgaver
- Individuell dataopplæring (e-borger og datakort) i kombinasjon med arbeidsoppgaver
- Lese- og skrivetrening

I tillegg til å få oppfølging og veiledning i forhold til arbeidstrening, jobbes det også i veiledningssamtaler med å definere kompetanseprofil og interessedetester. På bakgrunn av resultatene gis karriereveiledning. Bruker får også bistand med å lage CV, gode jobbsøknader samt trening i intervjusituasjon. Follo Futura har utviklet et kurstilbud med utgangspunkt i Livshjulet og livsmestring.

## Omfang

Tilbudet kan vare i inntil 12 måneder. Bruker har kvalifiseringsstønad som ytelse. Bestillingen fra NAV kan kategoriseres enten til Avklaring eller Arbeidspraksis.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Individuell karriereveiledning for sykmeldte

Dette er et tilbud til brukere som er sykmeldt og trenger veiledning for å komme tilbake i arbeid. Tilbudet er rettet mot både dem som har et arbeidsforhold og for dem som står uten arbeidsgiver.

## Målgruppe

Tilbudet er for dem som har behov for individuelt tilpasset oppfølging og veiledning tilbake til arbeidslivet, enten hos eksisterende arbeidsgiver eller ny.

## Hva kreves av bruker?

Det kreves ingen forkunnskaper, tilbudet skreddersys brukers behov.

## Faglig innhold

For brukere med arbeidsgiver: Follo Futura avklarer i trekantsamtale med bruker og arbeidsgiver/NAV hvilke muligheter (og eventuelt begrensninger) som foreligger. Bruker tilbys veiledning i forbindelse med tilbakeføring til arbeid.

For bruker uten arbeidsgiver: Follo Futura tilbyr karriereveiledning og veiledning for videre jobbsøking. I programmet tilbys opplæringsmoduler som skreddersys brukers behov:

- Individuell dataopplæring i kombinasjon med arbeidspraksis
- Muligheter for arbeidspraksis med "smaksprøver" hvor bruker kan prøve seg innen forskjellige yrkesområder med veiledning
- Veiledning i forbindelse med utfordringer i hverdagen - Livshjulet
- Behov for opplæring og tilrettelegging hos arbeidsgiver
- Generell veiledning i forbindelse med arbeidslivets rettigheter og plikter
- Individuell tilpasset trening i Follo Futuras treningssenter

I perioden vil Follo Futura tilby individuell oppfølging i oppstarten av arbeidsforholdet (nytt eller hos eksisterende arbeidsgiver). Omfanget avtales individuelt mellom bruker og arbeidsgiver. Bruker får egen veileder fra Follo Futura, som kan kontaktes.

Tidsaspektet for bruker er 6-12 uker med mulighet for utvidelse i ytterligere 24 måneder. Bestillingen fra NAV kan kategoriseres enten til Avklaring eller Arbeidspraksis. Bruker kan ha ytelser som sykepenger, kvalifiseringspenger, individstønad eller arbeidsavklaringspenger.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**

# Individuell karriereveiledning for akademikere

Dette er et tilbud til brukere som har høyskole- eller universitetsbakgrunn og er på vei ut i jobb. Follo Futura tilbyr karriereveiledning og veiledning i forhold til å komme i arbeid.

## Målgruppe

Tilbudet er skreddersydd for akademikere.

## Hva kreves av bruker?

Det kreves ingen spesifikke forkunnskaper, tilbudet skreddersys brukers behov.

## Faglig innhold

Follo Futura tilbyr karriereveiledning og veiledning. Omfang avtales og tilpasses individuelt. Tilbudet har følgende grunnramme:

- Kartlegging av nå situasjon, plan for fremtidig aktivitet og arbeid
- Interesstester
- Karriereveiledning
- Etablere CV og skrive jobbsøknader
- Intervjuteknikk

## Tilleggsmodul

Dersom bruker ønsker kan Follo Futura også tilby:

- Individuell dataopplæring/oppfriskning
- Kartlegging av behov for tilpasninger
- Smaksprøver
- Individuell tilpasset trening i Follo Futuras treningscenter

Tidsaspektet for bruker er 6-12 uker med mulighet for utvidelse i ytterligere 24 måneder. Bestillingen fra NAV kan kategoriseres enten til Avklaring eller Arbeidspraksis. Bruker kan ha ytelse som sykepenger, kvalifiseringspenger, individstønning eller arbeidsavklaringspenger.

**Ønsker du å vite mer om Follo Futura! Gå inn på:**

**[www.follo-futura.no](http://www.follo-futura.no)**

**Er du interessert? Ta kontakt med din saksbehandler på NAV.**