



## Arbeidsforberedende trening (AFT)

*Dette er et tilbud for deg som ønsker ny jobb og karriere. Tilbudet er utviklet for voksne, ungdom og minoritetsspråklige som ønsker å komme i jobb. Tilbudet er individuelt tilrettelagt. Det innebærer at fokus skal være på de områdene du har behov for å få styrket. Follo Futura tilbyr ressurskartlegging, karriereveiledning og jobbaktivitet med mål om arbeid. Vi benytter anerkjente metoder som: "5M", WIE, Jobpics og Cut-e. Veilederne har universitetsutdanning, bred erfaring fra karriereveiledning, bemanning og rekruttering og er spesialister på området..*

**Ressurskartlegging:** Jobbsøker tilbys individuelle veiledningssamtaler. Ressurskartleggingen innebærer refleksjoner over livssituasjonen, styrker, egenskaper og veien videre. Samtalene skal oppsummeres i en ressurs-cv.

**Karriereveiledning:** Veiledningen gis med tanke på å velge et yrke. Jobbsøker setter selv opp hva som er viktig i et framtidig arbeidsforhold og hvilke arbeidsoppgaver som ønskes. Vi benytter det anerkjente karriereverktøyet WIE, som tar deg med på en reise i yrkesmuligheter. WIE munner ut i en jobbprofil som kan benyttes i det videre arbeidet med jobbsøking. Jobpics er et billedbasert karriereveiledningsverktøy som også kan benyttes.

**Jobbaktivitet:** er smaksprøver og praksis. Dette kan tilbys i samarbeid med det lokale næringsliv, etter den enkelte jobbsøkers ønske. Jobbsøker kan selv velge bransje og gjerne arbeidsgiver. Vår erfaring er at etter en lang periode ute av arbeidslivet, blir det viktig å komme inn på arbeidsmarkedet igjen, etablere seg på nytt, få en god relasjon til arbeidsgiver som kan gi gode referanser ved et nytt jobbskifte.

For jobbsøkere med behov for en forsiktig start, kan Follo Futura tilby praksis innen: Kafé, butikk, lager, logistikk, montering eller produksjon. Det kan gis tilbud om individuelt tilrettelagte oppgaver etter bestilling fra NAV og jobbsøker. Det er en forutsetning at du kan møte 30% med en rask opptrapping til 50% arbeidstid. Målet er å være i et arbeidsforhold i løpet av de første 4 månedene og fast stilling innen 9 måneder.

**Jobbsøk:** Det lages en god CV og jobbsøknad og vi trener på jobbintervju. Sammen med en HR-rådgiver legger du en strategi for hvordan din kompetanse kan markedsføres.

**Språkpraksis:** Follo Futura tilbyr språkopplæring som en del av arbeidstrening og praksis. Mulighetene på arbeidsmarkedet øker med god norskkompetanse. Norskkopplæringen er arbeidsrettet. Det utvikles språkmapper for hver deltakers arbeidssted, som tar utgangspunkt i den enkeltes arbeidsoppgaver og de ferdigheter man trenger for å gjøre jobben. Språkmappen utvikles løpende, slik at den tar høyde for den enkeltes progresjon samt sikrer at deltaker fungerer i jobben.

Tiltaket kan vare i inntil 12 måneder. Jobbsøker 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.**