

# Avklaring

## Tiltaket som kartlegger arbeidsevne og ressurser, og ser dine muligheter i arbeidsmarkedet

### Formål:

Avklare din arbeidsevne, og ha en plan over videre aktivitet for å beholde eller skaffe jobb.

### Hvordan:

- Du får en fast jobbkonsulent
- Innholdet i tiltaket tilpasses ditt behov og NAV sin bestilling
- Vi kartlegger dine interesser, verdier, ressurser og kompetanse. Dersom du er i jobb finner vi gode løsninger på hvordan jobben kan mestres best mulig
- Vi ser på behov for tilrettelegging, og behov/muligheter for kompetanseheving
- Sammen med jobbkonsulenten legger du ukentlige planer med målrettede aktiviteter.

Eksempler på aktiviteter:

- Utforske arbeidsmarkedet, interesser og yrkesvalg
- Egenarbeid for å bli kjent med dine ferdigheter knyttet til jobb, språk eller digitale verktøy
- Arbeidsutprøving/«jobbsmak»
- Kurs med mestringsfokus (jobb og fritid, endringsprosesser, planarbeid mm.)
- Oppdatere CV

De fleste aktivitetene gjennomføres individuelt, og noe kan gjøres i gruppe, avhengig av hva som passer best for deg.

Dine erfaringer og læring fra aktivitetene evalueres sammen med jobbkonsulenten, og brukes i arbeidet med din videre plan. Alle aktiviteter er rettet mot å finne dine muligheter for å stå i arbeid. Aktiviteter planlegges slik at det er mulig å fortsatt være i behandling, drive egentrening eller ha arbeidsrettede aktiviteter på egen arbeidsplass.

- Arbeidsutprøving gir deg mulighet til å prøve yrker og arbeidsoppgaver for å finne noe du kan trives med. Mestrer du oppgavene og hvor mye kan du klare å jobbe? For noen er det i første omgang viktig å få trening i å møte opp og delta i et arbeidsmiljø. Arbeidsutprøving gir også mulighet for å finne ut om tilrettelegging på arbeidsplass, eller i arbeidsmiljø, kan bidra til økt deltakelse i jobb.
- Tiltaket avsluttes med at du og jobbkonsulenten legger en videre plan for hvilke aktiviteter/tiltak som skal fortsette for å nå målet om deltakelse i arbeidslivet. En sluttrapport oppsummerer aktivitet og resultat av tiltaket. I rapporten deles også planen med NAV. NAV bidrar til videre aktivitet for at du skal få benytte din arbeidsevne.

### Varighet:

4 uker med mulighet for forlengelse i 4 + 4 uker.

[Les mer på mjosanker.no](https://mjosanker.no)