



BEVÆGELSES- CERTIFICERING

**KURSUS TIL ANSATTE, DER ARBEJDER MED
BORGERE PÅ BESKÆFTIGELSESMOMRÅDET**

DANSK ARBEJDER IDRÆTSFORBUND



Arbejdernes Landsbank

Bygger på sunde værdier

BLIV CERTIFICERET

I AT FREMME BEVÆGELSE OG TRIVSEL SOM EN INTEGRERET DEL I BESKÆFTIGELSESENDSATSEN MED BORGERE, DER MODTAGER YDELSER FRA JOBCENTRET.

ET JOBCENTER MED EN BEVÆGELSESCERTIFICERING sætter fokus på betydningen af fysisk aktivitet, socialt samvær og fællesoplevelser som værktøjer til at forbedre borgernes trivsel, motivation og ønske om beskæftigelse. Medarbejdere i jobcentret har særlig fokus på at støtte, vejlede og motivere borgerne til aktiv deltagelse i lokale motions- og idrætsfællesskaber som en integreret del i hverdagen.

Gennem et praksisnært certificeringsforløb erfarer sagsbehandlerne på egen krop, hvordan bevægelse og idræt, gennem idrættens narrativer og i de rette rammer, kan føre til positive sideeffekter, som kan tilføre en fornyet handlekraft, identitet og øget selv-tillid hos borgerne. Aspekter af livet, der lægger kimen til et aktivt deltagende og langt liv i samfundet – uden offentlig forsørgelse.

HVAD FÅR JOBCENTRET UD AF FORLØBET?

- **NY VIDEN** om, hvordan bevægelse kan tænkes ind i et helhedsorienteret borgerforløb, hvilke skjulte barrierer, der dræner og fylder negativt hos borgere som ikke er en del af lokale bevægelsesfællesskaber. Disse bevægelsesfællesskaber kan løfte borgernes lyst til et liv med job, uddannelse og egen forsørgelse, hvor det at udføre frivilligt arbejde kan være det første skridt i den rigtige retning.
- **ET LØFT** til den gode stemning på arbejdspladsen med flere grin og positive relationer til kollager.
- Mulighed for at arbejde mere **HELHEDSORIENTERET OG PROFESSIONELT** med både egen sundhed, brobygning for borgerne og strategisk med samarbejde på tværs i forvaltninger og med civilsamfundet.
- Forløbet **EVALUERES** af analysefirmaet Ineva, som er ansvarlig for at indsamle data gennem spørgeskemaer og fokusgruppeinterviews. Evalueringen skal blandt andet belyse, hvad det betyder for arbejdskulturen blandt de ansatte i jobcentret at arbejde aktivt med bevægelse.

”

Jeg har fået en masse viden, om hvorfor bevægelse er sundt og godt for alle mennesker, og hvordan motion i højere grad kan inddrages i arbejdet med borgerne mod deres næste arbejde fx med øget brug af walk and talk samt indretning af lokaler. - KURSIST I JOBCENTER VEJLE

Det har givet mig bedre relation til de to idrætsmedarbejdere fra Idræt for Sindet, som deltog i kurset, og det var dejligt, at kurset var sammensat på tværs med kollegaer fra andre afdelinger. - KURSIST I JOBCENTER VEJLE

Det har været et godt planlagt forløb med et virkeligt veltilrettelagt indhold. - KURSIST I JOBCENTER VEJLE

”



HVEM KAN DELTAGE I BEVÆGELSESCERTIFICERINGSKURSET?

Ansatte i alle slags afdelinger af et jobcenter, fx mentorer, rådgivere og koordinators tilknyttet den lokale Idræt for Sindet-forening, og som aktivt ønsker at arbejde mere praksisnært og målrettet med både den sproglige og fysiske tilgang til bevægelse.

Deltagerne på bevægelsescertificeringskurset skal turde gå forrest med implementering af nye metoder i jobcentret som helhed.

HVAD KRÆVES DET AF JOBCENTRET FOR AT BLIVE CERTIFICERET?

OPBAKNING FRA LEDELSEN

Det er vigtigt, at der er en tydelig ledelsesmæssig opbakning til at støtte de nye medarbejdere og sikre, at der afsættes tilstrækkelig tid til de medarbejdere, der efter afslutning af kursusforløbet skal drive og formidle den nye viden videre til deres kollegaer.

FOKUS PÅ IMPLEMENTERING

Efter endt kursus skal jobcentret arbejde videre med implementering af den viden og de værktøjer, der er gennemgået på kurset. Det kan for eksempel være at udpege tovholdere til at videndele med øvrige kolleger i de forskellige afdelinger af jobcentret, så de lærte principper finder vej til den daglige praksis.

Derudover skal jobcentret:

- udpege et antal medarbejdere, som skal indgå i et 3 x 3,5 timers undervisningsforløb fordelt over tre måneder.
- stille undervisningslokaler til rådighed (idet hverdagens rammer inddrages i undervisningen).
- invitere to-tre samarbejdspartnere fra det lokale foreningsliv/Idræt for Sindet-forening med i kursusforløbet for at styrke bro-bygningen mellem forvaltningen og civilsamfundet fra dag et.
- At medarbejderne og ledelsen er villige til at deltage i et fokusgruppeinterview og bidrage til erfaringsopsamling.

EMNER PÅ KURSET

DE TRE KURSUSFORLØB VIL VEKSELE MELLEM FØLGENDE OPLÆG:

SAMTALETEKNIKKER, DER MOTIVERER TIL SUNDERE LIVSSTIL

Lær effektive samtalegreb, der hjælper borgere til at finde motivationen til en sundere livsstil, som kan integreres direkte i din daglige praksis.

STEMNINGSFORSTÅELSE FOR BEDRE KOMMUNIKATION OG RELATIONER

Få indsigt i, hvordan man arbejder med stemninger og følelser i det daglige arbejde, så du kan skabe stærkere relationer og forbedre kommunikationen med borgerne.

NARRATIV IDRÆT SOM REDSKAB TIL TRIVSEL

Opdag, hvordan narrativ idræt kan bruges til at skabe meningsfulde oplevelser og fremme mental trivsel. Forstå, hvordan du kan gøre idræt til en del af borgernes positive fortælling.

FÆLLESSKAB OG BEVÆGELSE I BESKÆFTIGELSESINDSATSEN

Lær, hvordan fællesskaber og bevægelse kan integreres som effektive elementer i beskæftigelsesindsatsen og som trivselsfremmende interventioner med et kig ind i kroppens anatomi og indvirkning på almen trivsel.

BOLDSPILSHJULET: TILPASSET BEVÆGELSE FOR ALLE

Få kendskab til Boldspilshjulet, et værktøj der muliggør en differentieret tilgang til bevægelse. Lær, hvordan du kan justere og tilpasse bevægelse til den enkelte borgers behov og interesser og få øget fokus på værdien af alt det omkringliggende.

SKAB BEVÆGELSESCERTIFICEREDE JOBCENTRE

Udforsk, hvordan jobcentre kan blive bevægelsescertificerede og skabe et miljø, der understøtter fysisk aktivitet og trivsel. Ved at integrere bevægelse, sprogligt, fysisk og mentalt i sagsbehandlernes værktøjskasse vil det give markant flere borgere mulighed for at højne deres livskvalitet og styrke brobyg-

ningen til civilsamfundets foreningsfællesskaber udenfor jobcentret.

IMPLEMENTERING

Deltag i en dialog om, hvordan disse principper kan implementeres og tilpasses til dine egne arbejdspladser, så borgerne i højere grad oplever at kunne håndtere livets glæder og udfordringer. Det kan gøre borgeren mere motiveret og give en større tro på at realisere sine drømme og mål – at "jeg kan" og "jeg dur til noget".



OM FOREDRAGSHOLDERNE

BEVÆGELSESCERTIFICERINGEN ER UDGJORT AF ET FAGLIGT KOMPETENT TEAM MED DYBDEGÅENDE VIDEN INDEN FOR PSYKOLOGI, SOCIALT ARBEJDE OG IDRÆTSFREMMENDE TILTAG.

DAVID TROUTMAN MADSEN er autoriseret psykolog med mere end ti års erfaring i at hjælpe mennesker med at opnå bedre livskvalitet gennem fokus på sammenhængen mellem krop og sind. Han er kendt for sin tilgang, der vægter bevægelse, kropslighed og sociale relationer og har igennem de sidste ti år arbejdet med at understøtte jobcentre, forvaltninger og deslige med at hjælpe deres borgere ud i et meningsfuldt liv med arbejde, uddannelse og fysisk stærke relationer.

MADS BANK, ph.d. i psykologi, har specialiseret sig i, hvordan stemninger og følelser påvirker interaktionen mellem mennesker. Med erfaring som lektor på Syddansk Universitet og adskillige publikationer inden for sociale interventioner, deler han sin viden om at skabe bedre relationer og kommunikere effektivt.

LISBETH CRAFTACK er specialist inden for idræt og bevægelse, særligt blandt sårbare grupper, og ansvarlig for facilitering af bevægelsescertificeringen. Hun har en innovativ tilgang til at fremme fysisk aktivitet i beskæftigelsesindsatsen og understøtter samtidig jobcentret i brobygningen til civilsamfundet: det lokale Idræt for Sindet foreningsfællesskab.

Samlet set udgør underviserne en 360 graders forståelse af mennesket.

