



F86

KOGNITIVT TRÆNINGSFORLØB

- Information om træning i sociale og kognitive færdigheder



KOGNITIV TRÆNING VIA GRUPPEFORLØB

Kognitiv træning er for dig, der på grund af en psykisk sårbarhed eller en psykisk sygdom har nedsat kognitive færdigheder. Det er muligt at optræne de kognitive færdigheder, så funktionsevnen forbedres.

I Center for Arbejdsrehabilitering tilbyder vi kognitiv træning via et gruppeforløb.

HVAD ER KOGNITION, KOGNITIVE FÆRDIGHEDER OG MESTRINGS-STRATEGIER?

Kognition betyder tænkning og omfatter eksempelvis evnen til at fokusere vores opmærksomhed, kunne tage beslutninger og løse problemer. Opmærksomhed, planlægning, læsning, sprog og hukommelse er kognitive færdigheder. Hvis der er kognitive færdigheder, som man har svært ved, kan man bruge hjælpemidler og mestringsstrategier til at klare udfordringerne alligevel.

HVAD KAN DU BRUGE GRUPPEFORLØBET TIL?

Formålet med gruppeforløbet er at styrke de færdigheder, som er afgørende i din jobsøgning, på uddannelse eller i job, som også er nyttige i forbindelse med dagligdagens opgaver. Du bliver trænet i, hvordan man socialt begår sig på en arbejdsplads eller uddannelse.

Det gælder lige fra at løse konflikter til at hyggesnakke i pauserne. Du vil ligeledes have mulighed for at høre, hvordan det går med andre deltagere i forhold til at søge job eller være i job og uddannelse.

Undersøgelser om kognitiv træning viser, at deltagere generelt forbedrer sine kognitive færdigheder og dermed oplever at fungere bedre i dagligdagen. Desuden er chancerne for at komme i arbejde større, hvis man træner sine kognitive og sociale færdigheder og der vil ofte være en positiv sidegevinst i form af øget selvværd.

HVORDAN FOREGÅR DET

Grupperne kan have op til 10 deltagere. Møderne strækker sig over 15 uger, hvor vi mødes 2 gange om ugen i ca. 2 timer pr. gang. Ved møderne vil vi komme ind på emner og øvelser, som kan være vigtige for at være i arbejde eller uddannelse.

Temaerne er henholdsvis træning af kognitive og sociale færdigheder i forbindelse med arbejde og uddannelse. Vi laver øvelser på computer, lærer om -og bruger metstringsstrategier, samt træner evnen til at koncentrere os om at udføre en arbejdsopgave. Det kan også handle om at planlægge og huske en arbejdsopgave eller om at snakke med kollegaer/ medstuderende i frokostpausen.

Møderne starter med, at der spørges til, hvordan det er gået siden sidst, og hvordan man evt. har øvet nogle af færdighederne derhjemme eller på job/ uddannelse. Herefter gives et oplæg om dagens emne og der arbejdes videre med dette. I den sidste halve time, arbejdes der ved computeren.

Overordnet knytter øvelser, eksempler og information sig til, hvordan man fungerer og kan begå sig på et arbejde/ uddannelse.

EKSEMPLER PÅ EMNER:

- Håndtering af opmærksomheds- og koncentrationsproblemer
- Udvikling af rutiner i din jobsøgning/ studieteknik
- Samtale med kollegaer eller medstuderende
- Håndtering af hukommelsesvanskeligheder
- Kropssprog og tale ved jobsamtalen
- At udfordre negative tænkning
- Kend dine personlige styrker

HVEM AFHOLDER GRUPPEFORLØBET

Det er Psykiatriteamet i Frederiksberg Kommunes Center for Arbejdsrehabilitering, som afholder gruppeforløbet. Der vil som regel være 2 undervisere, hvoraf den ene er gennemgående.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Visitation til gruppeforløbet sker i samarbejde med din sagsbehandler i jobcenteret og psykiatriteamet.

Gruppeforløbet foregår hver tirsdag og torsdag fra kl. 13.00 – 15.00 på F86, Finsensvej 86.

KONTAKTOPLYSNINGER

Hvis du vil vide mere, er du velkommen til at kontakte din koordinerende sagsbehandler

Telefon 38 21 36 82