



Arbeid og helse Åpen arena

14.– 16. januar 2014

*mennesker og fremtid
iFokus gjør forskjellen*

© iFokus

**JEG GJØR
FORSKJELLEN**

Det er jeg som styrer mitt sinn
og dermed mine ressurser.
Alle mennesker har de ressurser
de trenger for å nå sine mål.

**Energi og handlekraft
for mestring og livskvalitet**

Coaching Mål Mindfulness
Livsstil
Balanse

mennesker og fremtid
ifokus gjør forskjellen

© ifokus

«Alle disse dager som kom och gick, inte visste jag at det var livet»

Er det ikke sånn at det du har fokus på blir forsterket?

Er det ikke sånn at når gjør endringer på et område i livet har det effekt på andre?

Er det ikke sånn at når du ikke setter deg mål, overlater livet til tilfeldighetene?



Hvorfor er vi her i dag?

Raskere over i ny jobb

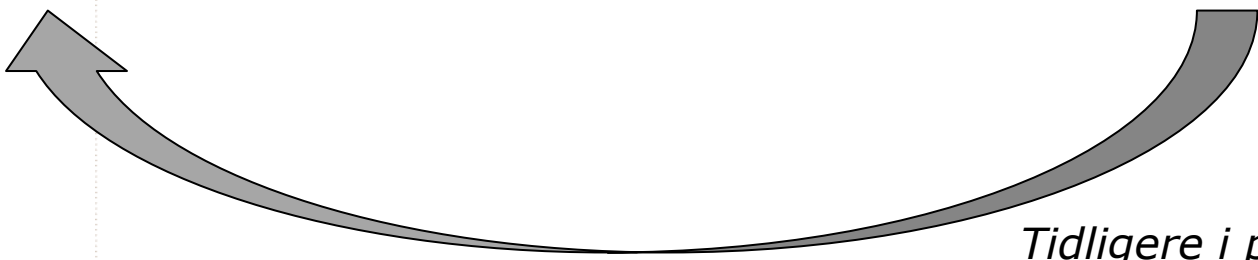
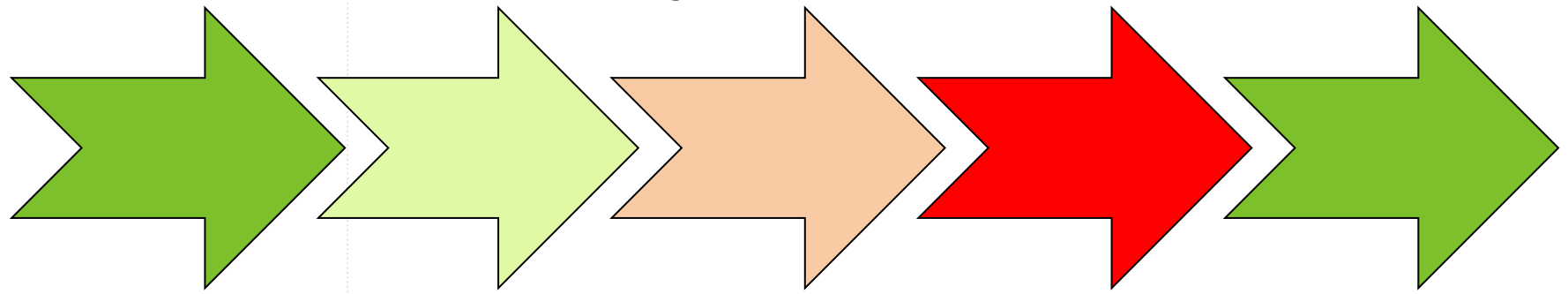
Ansatt
Arbeidsgiver

Fravær/Ansatt
Arbeidsgiver

Sykemeldte
Arbeidsgiver
Nav
Lege

Jobbsøker
Nav
Lege

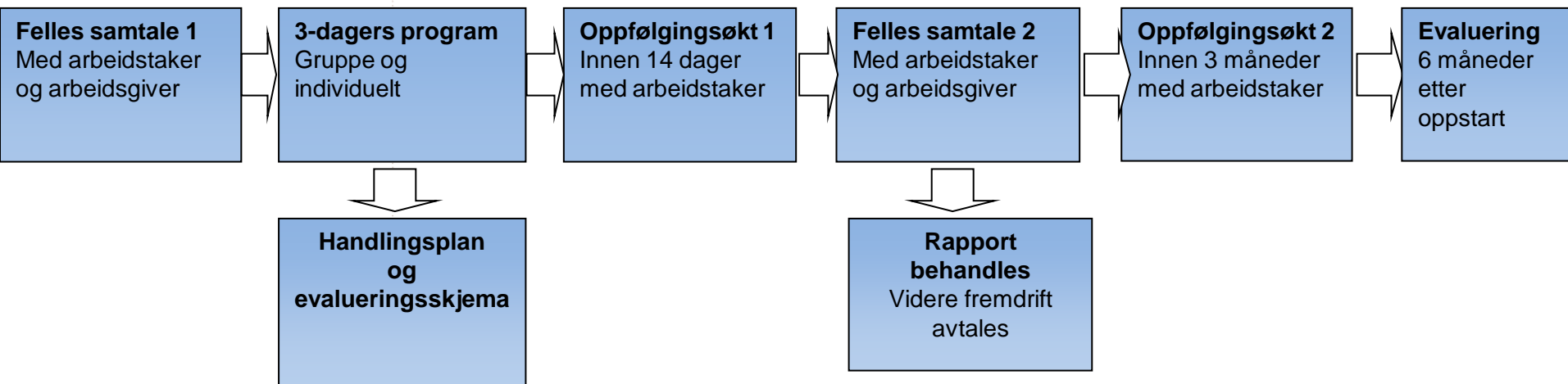
Jobbsøker/Ansatt
Arbeidsgiver
iFokus



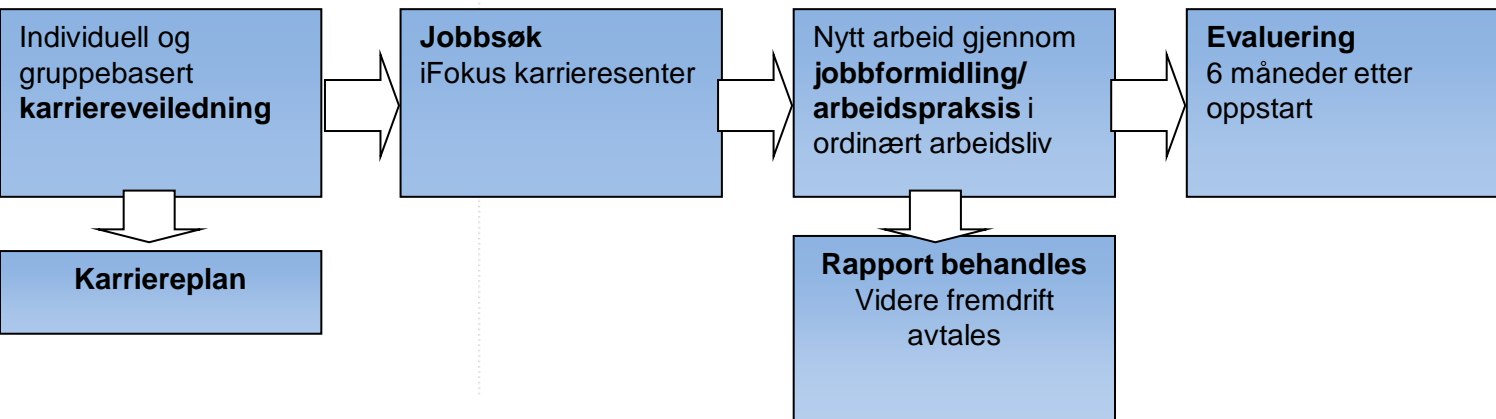
Tidligere i prosessen



Modul 1: Nytt fokus – ny handling



Modul 2: Nye muligheter mot jobb og utdanning



Resultater

100 % sykemeldt ved oppstart	Gradert sykemeldt ved oppstart	Ikke sykemeldt ved oppstart	
4	5	18	27
100 % sykemeldt	100 % sykemeldt	100 % sykemeldt	
1	1		
Gradert sykemeldt	Gradert sykemeldt	Gradert sykemeldt	
3	4 (økt friskmeldingsgrad)		
Friskmeldt	Friskmeldt	Friskmeldt	
		18	

Tilbakemeldte effekter

- Mindre stress i hverdagen
- Optimistisk syn på fremtid – jobb og privat
- Mer energi
- Nye mestringsstrategier
- Bevisstgjøring på egen situasjon, og ønsket resultat/effekt i framtid

Suksesskriterier

- Bryte mønsteret, tre dager med fokus på livs- og arbeidssituasjonen
- Variasjon mellom gruppe og individuell jobbing
- Oppfølging mot arbeidsgiver før og etter
- Helhetsperspektivet for endring: Endring på ett område, effekt på andre
- Ønsket effekt/tilstand i fremtid, samtidig med tilstedeværelse /mestring her og nå
- Tidlig intervensjon: Før en sykemelding eller tidlig i prosessen
- Inn i ubehaget for å oppleve utvikling – mer solide over tid

Takk for oppmerksomheten!

Kjetilhenrik.kristiansen@ifokus.as

Tlf: 93 26 60 18

*"Fått sortert i hva som skal prioriteres og
hvilken rekkefølge. Det er kun jeg som kan
gjøre forskjellen for meg selv"*

(Kursdeltaker, oktober 2013)