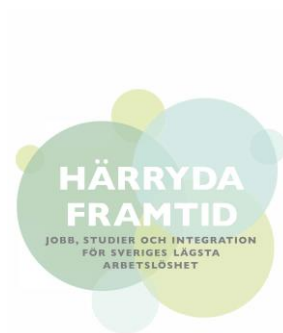


Aktivitetssmenyer

2026-02-01

Arbetsmarknadsenheten (AME)



Välkommen till oss på Arbetsmarknadsenheten!

Syftet med att vara deltagare hos på Arbetsmarknadsenheten (AME) är att du så snabbt som möjligt ska uppnå egen försörjning.

AME arbetar efter ett kunskapsbaserat arbetssätt, *Beskæftigelses Indikator Projektet (BIP)*.

För dig betyder det att:

- Din arbetsmarknadshandläggare har tilltro till att du kommer i arbete
- Samma arbetsmarknadshandläggare följer dig hela vägen så långt som det är möjligt
- De aktiviteter du deltar i ska vara sammanhängande utan avbrott
- Du kommer att erbjudas parallella insatser utifrån aktivitetsmenyerna
- Du och din arbetsmarknadshandläggare hela tiden har fokus på arbete/studier

Jobbfokuserade aktiviteter

Jobbfokuserade seminarier

Innehåll: Seminarier som ökar kunskap inom arbetsliv och arbetsmarknad. Exempel på ämnen: ansöka om jobb, intervjuteknik, sociala koder, ny på arbetsplatsen, lön, arbetsmarknadsprognos, information från bla fackförbund, A-kassa.

Syfte: Erhålla kunskap om arbetsmarknaden och stärka anställningsbarhet.

Tid: Torsdag 9:00-11:00.

Datastöd

Innehåll: Deltagare erhåller stöd i att skriva ansökningshandlingar, uppdatera CV, personligt brev, söka jobb, utbildning, göra JMT-test eller aktivitetsrapportera.

Syfte: Erbjudas stöd och tillgång till datorer för aktiviteter mot egen försörjning.

Tid: Måndag 9:00-12:00 och onsdag 12:30-15:30.

Arbetsträning, Verkstan

Innehåll: Arbetsträning i praktiskt arbete med uppgift att renovera möbler under handledning.

Syfte: Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar.

Tid: Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning, Råda säteri

Innehåll: Arbetsträning med fokus på trädgårdsskötsel, snickeri, underhåll och renovering.

Syfte: Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar.

Tid: Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning, Servicelaget

Innehåll: Arbetsträning på uppdrag av kommunen tex. städning av centrum, transport av möbler, röja i skog mm.

Syfte: Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar.

Tid: Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning i grupp, externt

Innehåll: Enklare och varierande arbetsuppgifter, beroende av uppdrag, med hjälp av AMEs handledare.

Syfte: Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar på en reguljär arbetsplats.

Tid: Onsdag och fredag 9:00-12:00.

Arbetsträning inom kommunen

Innehåll: Möjligheter för personer att prova på arbetsuppgifter på en reguljär arbetsplats.

Syfte: Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar på en reguljär arbetsplats.

Tid: Enligt överenskommelse.

.....

Arbetsträning, extern arbetsgivare

Innehåll: Möjligheter för personer att prova på arbetsuppgifter på en reguljär arbetsplats.

Syfte: Bygga upp arbetsförmåga och rutiner: närvaro, tider, tempo och ansvar på en reguljär arbetsplats.

Tid: Enligt överenskommelse.

.....

Praktik inom kommunen

Innehåll: Prova på ett arbete under en begränsad tid.

Syfte: Erhålla erfarenhet, referenser, lära sig nya arbetsuppgifter för att öka chansen till arbete eller utbildning.

Tid: Enligt överenskommelse.

.....

Praktik extern arbetsgivare

Innehåll: Prova på ett arbete under en begränsad tid.

Syfte: Erhålla erfarenhet, referenser, lära sig nya arbetsuppgifter för att öka chansen till arbete eller utbildning.

Tid: Enligt överenskommelse.

.....

JobMatchTalent

Innehåll: Test som ger ökad kunskap om möjliga yrkesval samt studievägar, och ökad kunskap om hur arbetsmarknaden ser ut nu och framåt inom olika yrken.

Syfte: Tester ger ökad självkännedom som kan vara viktigt inför framtida yrkesval.

Tid: Enligt överenskommelse med arbetsmarknadshandläggare eller vid gruppaktivitet "Datastöd" där stöd erhålls för utförande av testet måndag 9:00-12:00 och/eller onsdag 12:30-15:30.

Framtidslyftet

Innehåll: Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

Syfte: Erhålla branschspecifik erfarenhet som leder till arbete.

Tid: Deltagande upp till ett år, teori: måndag, onsdag, torsdag 13:00-15:00. Praktik enligt överenskommelse.

Projekt PRONTO

Innehåll: Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

Syfte: Erhålla branschspecifik erfarenhet som leder till arbete.

Tid: Deltagande upp till 10 månader, måndag-fredag efter individuell planering.

Arbetsmarknadsanställning i Härryda kommun

Innehåll: Aktivitet som eventuellt kan erhållas efter önskad progression och efter överenskommelse med Arbetsförmedlingen och enhetschef AME. Anställningen pågår under en begränsad tid och sker i kommunal verksamhet. Under anställningen ingår parallella insatser som är hälso- och kunskapshöjande.

Syfte: Skapa en bro till reguljärt jobb via tydliga mål, handledning och uppföljning.

Tid: Max 2 år.

Kunskapshöjande aktiviteter

Prova-på-studier

Innehåll: Möjlighet att vara med i klassrum och lyssna under lektion/lektioner på Vuxenutbildningen.

Syfte: Erbjudas deltagaren insyn i verklig studiemiljö.

Tid: Efter överenskommelse.

Språkträning, vardagssvenska

Innehåll: Språkträning i grupp.

Syfte: Bygga ordförråd för att klara olika vardagssituationer: handla, fråga om vägen, boka tider, prata på förskolan och vårdcentralen.

Tid: Tisdag 10:00-11:00.

Yrkessvenska

Innehåll: Yrkesinriktad språkträning i grupp.

Syfte: Lära branschspecifikt ordförråd, fraser och facktermer som används i arbetsuppgifter, instruktioner och dokumentation.

Tid: Tisdag 13:00-15:00.

Individuell undervisning

Innehåll: Innehållet bestäms i samråd med arbetsmarknadshandläggare och deltagare. T.ex. lästräning, undervisning inom ett yrke som inte finns inom Framtidsluft.

Syfte: Utveckla svenska språket

Tid: Onsdag 9:00-10:00, torsdag 10.30-11.30, fredag 11:00-12:00.

Framtidslyftet

Innehåll: Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

Syfte: Erhålla branschspecifik kunskap.

Tid: Deltagande upp till ett år, teori: måndag, onsdag, torsdag 13:00-15:00. Praktik enligt överenskommelse

Projekt PRONTO

Innehåll: Deltagare rustas teoretiskt och praktiskt mot specifikt yrke, ett så kallat jobbspår inom specifika branscher.

Syfte: Erhålla branschspecifik kunskap.

Tid: Deltagande upp till 10 månader, måndag-fredag efter individuell planering.

Digital träning

Innehåll: Träning på att hantera digitala verktyg.

Syfte: Grundläggande kunskap i hantering av digitala verktyg.

Tid: Fredag 13:00-15:00.

Arbetsträning, Verkstan

Innehåll: Arbetsträning i praktiskt arbete med uppgift att renovera möbler under handledning.

Syfte: Lärande i arbetet med tydliga mål, handledning och uppföljning.

Tid: Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning, Servicelaget

Innehåll: Arbetsträning på uppdrag av kommunen tex. städning av centrum, transportera möbler, röja i skog mm.

Syfte: Lärande i arbetet med tydliga mål, handledning och uppföljning.

Tid: Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning, Råda säteri

Innehåll: Arbetsträning med fokus på trädgårdsskötsel, snickeri, underhåll och renovering.

Syfte: Lärande i arbetet med tydliga mål, handledning och uppföljning.

Tid: Måndag – fredag kl. 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning i grupp, externt

Innehåll: Arbetsträning med enklare och varierande arbetsuppgifter, beroende på uppdrag, med hjälp av handledare från AME.

Syfte: Öka deltagarnas kunskap om aktuell arbetsplats/yrke.

Tid: Onsdag och fredag 9:00-12:00.

Arbetsträning inom kommunen

Innehåll: Arbetsträning med enklare och varierande arbetsuppgifter beroende på uppdrag med stöd från handledare på arbetsplatsen.

Syfte: Öka deltagarnas kunskap om aktuell arbetsplats/yrke.

Tid: Enligt överenskommelse.

Arbetsträning extern arbetsgivare

Innehåll: Arbetsträning med enklare och varierande arbetsuppgifter beroende på uppdrag med stöd från handledare på arbetsplatsen.

Syfte: Öka deltagarnas kunskap om aktuell arbetsplats/yrke.

Tid: Enligt överenskommelse.

Praktik inom kommunen

Innehåll: Prova på ett arbete under en begränsad tid.

Syftet: Få erfarenhet, lära sig nya arbetsuppgifter och öka chansen till arbete eller utbildning.

Tid: Enligt överenskommelse.

Praktik extern arbetsgivare

Innehåll: Prova på ett arbete under en begränsad tid.

Syfte: Få erfarenhet, lära sig nya arbetsuppgifter och öka chansen till arbete eller utbildning.

Tid: Enligt överenskommelse.

Socialt relaterade aktiviteter

Naturvistelse

Innehåll: Lugn promenad i grupp med pauser och inslag av mindfulness.

Syfte: Ingå i ett socialt sammanhang utomhus.

Tid: Tisdag 10:00-11:30. Kläder efter väder.

Skaparverkstad

Innehåll: Skapa olika typer av hantverk, såsom tova ull, makrame och luffarslöjd i grupp.

Syfte: Ingå i ett socialt sammanhang.

Tid: Måndag 13:30-15:30.

Kreativ målning

Innehåll: Måla med vattenfärg, akvarell, färgpennor eller annat, i grupp, efter att vi dragit ett kort med ett värdeord som bestämmer dagens tema.

Syfte: Möjlighet att ingå i ett socialt sammanhang och öva i att våga uttrycka tankar och resonemang.

Tid: Onsdag 13:30-15:30.

Arbetsträning, verkstan

Innehåll: Ingå i arbetsgrupp med uppgift att renovera möbler under handledning.

Syfte: Träna på samarbete och att ingå i socialt sammanhang.

Tid: Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning, Råda säteri

Innehåll: Ingå i arbetsgrupp med uppgift att sköta grönytor och enklare vaktmästeri i parkmiljö.

Syfte: Träna på samarbete och att ingå i socialt sammanhang.

Tid: Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning, Servicelaget

Innehåll: Ingå i arbetsgrupp med uppgift att städa i centrum, röja sly, flytta möbler mm.

Syfte: Träna på samarbete och att ingå i socialt sammanhang.

Tid: Måndag – fredag 8:00 – 16:30. Möjlighet till arbetsträning finns under dessa tider, antal timmar enligt överenskommelse.

Arbetsträning i grupp, externt

Innehåll: Varierande och enkla arbetsuppgifter på en extern arbetsplats med stöd av handledare från AME.

Syfte: Träna på samarbete och socialt sammanhang på en extern arbetsplats.

Tid: Onsdag och fredag 9:00-12:00.

ACT-grupp för deltagare i ACTivera

(Acceptance and Commitment Training)

Innehåll: Hantering av förändring, acceptans, stress och återhämtning. Korta filmklipp, diskussioner och bildspel.

Syfte: Möjlighet att ingå i ett socialt sammanhang och öva i att våga uttrycka tankar och resonemang.

Tid: Onsdag 10:00-12:00.

Hälsorelaterade aktiviteter

Naturvistelse

Innehåll: Lugn promenad i grupp med pauser och inslag av mindfulness.

Syfte: Bli inspirerad att ta del av naturen och promenader. Komma ut och uppleva naturen på olika lugna sätt.

Tid: Tisdag 10:00-11:30. Kläder efter väder.

Seminarier om hälsa

Innehåll: Levnadsvanor (kost, fysisk aktivitet, sömn), stress/mental hälsa och ACT-övningar (Acceptance and Commitment Training). Information om digitala hälsostärkande verktyg, tex mindfulness, träning mm. 12 tillfällen.

Syfte: Få ökad kunskap för att stärka hälsan mentalt och fysiskt.

Tid: Måndag 13:00-15:00.

Kreativ målning

Innehåll: Måla med vattenfärg, akvarell, färgpennor eller annat utifrån ett värdeord som bestämmer dagens tema.

Syfte: Få möjlighet att öva i att våga uttrycka tankar och resonemang i grupp.

Tid: Onsdag 13:30-15:30.

Skaparverkstad

Innehåll: Skapar olika typer av hantverk, såsom tova ull, makramé och luffarslöjd.

Syfte: Utforska idéer, skapa och lära genom praktiskt arbete med material och/eller teknik.

Tid: Måndag 13:30-15:30.

Gymträning på Råda Säteri

Innehåll: Gruppträning med handledare på Råda Säteri.

Syfte: Träna på att gymma. Förbättra hälsa, funktion och livskvalitet.

Tid: Torsdag 14:30-16:30.

Yoga

Innehåll: Lugn och mjuk yoga med fokus på andning. En stund i att öva på att vara här och nu med fokus på sin andning. Yogan hålls av en utbildad yogainstruktör i AME huset.

Syfte: Prova på yoga som hälsostärkande aktivitet.

Tid: Fredag 10:00-11:30.

ACT-grupp för deltagare i ACTivera

(Acceptance and Commitment Training)

Innehåll: Hantering av förändring, acceptans, stress och återhämtning. Korta filmklipp, diskussioner och bildspel.

Syfte: ACT handlar om att ta reda på vad som är viktigt i livet och ta steg i den riktningen samtidigt som man tränar på att bättre hantera livets möjligheter, påfrestningar och utmaningar.

Tid: Onsdag 10:00-12:00.

Digitala aktiviteter

Digitala seminarier

Innehåll: Sömnskola, kost och motion, mindfulness, CV o PB, jobsökarstuga, dolda jobb, utbildningar, sociala koder, sociala koder på arbetsplats, yrkesutövning, platsbanken, söka jobb, reflektion över sökta jobb

Syfte: Kunskapshöjande inom respektive område.

Tid: Ej tidsbundet, kan göras på distans.

.....