

IN FLOW²⁴

Et samtaleverktøy for å finne styrker og riktig jobb

IN FLOW²⁴

InFlow 24 er et samtaleverktøy med fokus på verdier, interesser og personlige preferanser, og matcher disse mot aktuelle yrker. Verktøyet skal skape refleksjon og bevisstgjøring hos den som søker veiledning og brukes som et utgangspunkt for den videre karriereveiledningen. Det gir innsikt i egne preferanser og styrker slik at en lettere kan ta riktige valg med tanke på jobb, studier og fritid. Målet er å fremme motivasjon, mestring og engasjement, og å styrke egne ressurser.

IN FLOW²⁴

InFlow24 bygger på prinsippet om at meningsfull bruk av egne ressurser er en viktig friskfaktor og kilde til styrket helse, motivasjon, mestring og arbeidsglede. Metoden kan karakteriseres som karriereveiledning eller arbeidslivsveiledning i et helseperspektiv, og inkluderer hele 24-timers mennesket. Fokus er rettet mot den enkeltes sterke sider og muligheter framfor på uhelse og begrensninger.

InFlow24 kan hjelpe deg til å:

- Se nye muligheter i jobb, studier og fritid
- Fremme motivasjon, mestring, engasjement og egen helse
- Skape en meningsfull hverdag med overskudd til å takle små og store utfordringer

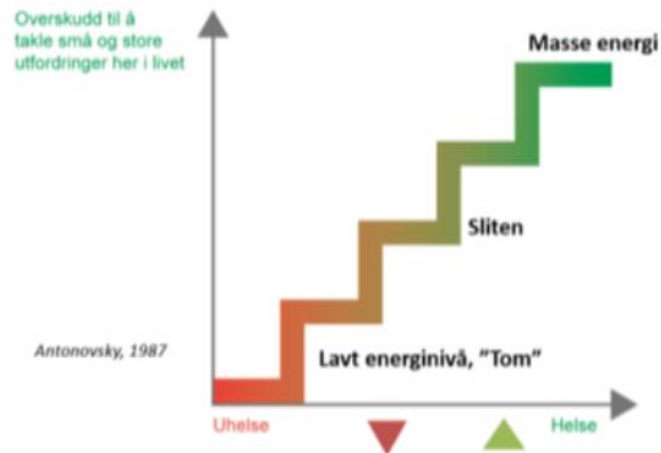
Metoden

InFlow24 sin metodikk bygger på tanken om at en bevissthet om egne styrker, og tro på seg selv og egne muligheter, har en positiv helseeffekt. Gjennom kartleggingsverktøyet og veiledningssamtaler er målet å finne styrker hos veisøkeren og samtidig ha fokus på hele mennesket og dets kilder til god helse og energi. Slike kilder kalles friskfaktorer.

Friskfaktorene defineres av svenske Prevent¹ som *«forhold i den enkeltes arbeids- og livsmiljø som bidrar til at en kan fungere optimalt, utvikle seg og trives i arbeidslivet»*.

¹ Prevent er en ideell forening innen arbeidsmiljøområdet som eies av Svenskt Næringsliv, LO och PTK.

Helsefremmende perspektiv –
Hva skal til for at du skal stå på toppen av trappa?



Slik ser InFlow24 ut →

- Du kan invitere de du ønsker til å se på din profil
- Du kan legge inn CV
- Du finner mange nyttige arbeidsrettede ressurser der.

