Uusi polku työelämään, opintoihin ja mielekkääseen arkeen

Kaipaatko uutta suuntaa elämääsi?

UP-hanke auttaa löytämään omat vahvuudet, rakentamaan tulevaisuuden suunnitelmia ja ottamaan konkreettisia askelia kohti opintoja, työelämää tai muuta itselle sopivaa polkua.

UP -HANKE-
UUSI POLKU TYÖELÄMÄÄN

Kenelle?

UP-hanke on suunnattu 30-49-vuotiaille työikäisille, jotka:
✅ ovat työelämän tai koulutuksen ulkopuolella
✅ ovat keskeyttäneet opintoja tai joiden koulutuspolku on katkennut
✅ tarvitsevat tukea arjenhallinnassa, toimintakyvyssä tai mielen hyvinvoinnissa
✅ tarvitsevat tukea opiskelu- ja työelämävalmiuksien vahvistamiseen
✅ etsivät omaa suuntaansa kohti koulutusta, työelämää tai muuta tarkoituksenmukaista palvelua

Mitä tarjoamme?

Yksilöllistä valmennusta
Valmennus alkaa henkilökohtaisesta kartoituksesta, jossa käydään läpi nykytilanne, tavoitteet ja vahvuudet. Jokaiselle rakennetaan oma yksilöllinen polku.

Ryhmätoimintaa ja vertaistukea
Pienryhmissä pääset harjoittelemaan vuorovaikutustaitoja, kokeilemaan uusia asioita ja saamaan tukea muilta samankaltaisessa tilanteessa olevilta.

Luontolähtöistä toimintaa
Valmennuksessa hyödynnetään luontolähtöisiä menetelmiä hyvinvoinnin, toimintakyvyn, osallisuuden ja arjenhallinnan tukemisessa. Luonto tarjoaa turvallisen ympäristön oppimiselle ja yhdessä tekemiselle.

Osaaminen näkyväksi
Osallistujien osaamista tunnistetaan ja sanoitetaan PAIKKO-mallin mukaisesti. PAIKKO-osaamistodistuksen avulla voit hyödyntää osaamistasi työnhaussa ja opintoihin hakeutuessa.

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
Pohjois-Karjala Maakuntaliitto
Pohjois-Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY

Osallistujan polku

Kartoitus→ Tavoitteet→ Valmennus→ Osaamisen tunnistaminen→ Seuraava askel: työ, opinnot tai muu jatkopolku

UP -HANKE-
UUSI POLKU TYÖELÄMÄÄN

Toimintaa Joensuussa, Kontiolahdella ja Outokummussa

UP-hanke toteutetaan yhteistyössä alueen työllisyys-palveluiden, oppilaitosten, hyvinvointialueen, kuntien ja järjestöjen kanssa.

Ota yhteyttä

Markus Kinnunen

Hankepäällikkö

044 723 2650 markus.kinnunen@pkmielenterveydentuki.fi

Mikko Jormakka

Hanketyöntekijä

044 550 3135 mikko.jormakka@pkmielenterveydentuki.fi

UP-hanke *Uusi polku työelämään*

Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki ry:n toteuttama kehittämishanke. Toiminta-aika 1.9.2026-31.8.2028. Euroopan unionin, Itä-Suomen elinvoimakeskuksen ja Pohjois-Karjalan maakuntaliiton osarahoittama hanke.

Slogan: *"Yhdessä kohti uusia mahdollisuuksia."*

Euroopan unionin osarahoittama
Elinvoimakeskus
Pohjois-Karjala Maakuntaliitto
Pohjois-Karjalan MIELENTERVEYDENTUKI RY