

## PITSTOP FROGNER

PitStop er en non-profit sosial entreprenør. Vi hjelper unge voksne mellom 15 og 25 år som opplever utenforskap ved å tilby et helhetlig opplegg på dagtid (mandag, onsdag og torsdag fra kl. 10-14) bestående av aktiviteter, kurs, samtaler og arbeidstrening.

PitStop Frogner er et tverrfaglig team med dyktige ansatte som holder til sentralt på Majorstuen.

## VÅRE VERDIER



## TA KONTAKT

Ring oss gjerne for en prat eller for å avtale et møte.

**Inntaksansvarlig:** Magnus Færden Gaare

**Telefon:** 944 52 726

**Mail:** [magnus.gaare@pitstop.no](mailto:magnus.gaare@pitstop.no)

**Adresse:** Slemdalsveien 1, 0369 Oslo

(Inngang fra Harald Hårfagres gate)

[frogner@pitstop.no](mailto:frogner@pitstop.no)

[www.pitstop.no/frogner](http://www.pitstop.no/frogner)

PitStopFrogner

PitStopFrogner



SAMMEN RUSTER VI UNGE FOR LIVET



## VÅRT TILBUD

I PitStop mener vi at fellesskap og tilhørighet er noe av det viktigste som må på plass for at våre deltakere skal oppleve mening og mestring.

Sammen gjør vi aktiviterer, spiser god lunsj og har dialogbasert undervisning innen livsmestring. Deltakerne får i tillegg tilbud om individuelle samtaler, karriereveiledning og intern/ekstern arbeidstrening.



Gode samtaler



Varm lunsj



Hverdagsglede



Aktiviteter



Arbeidstrening



Undervisning

## PITSTOP TILBYR

Sosialt fellesskap

Fysisk aktivitet

Undervisning i livsmestring

Gruppesamtaler

Gratis lunsj

Kreative aktiviteter

Individuell oppfølging

Karriereveiledning

Bedriftsbesøk og arbeidstrening

## UNDERVISNING

PitStop sitt undervisningskonsept om livsmestring bygger på aksept- og forpliktelsesterapi (ACT).

Sammen jobber vi oss gjennom hovedkategoriene: **Tanker, følelser, relasjoner, tilstedeværelse, verdier og hverdagskompetanse.**

## KARRIEREVEILEDNING

På PitStop ønsker vi at deltakerne selv skal stake ut kursen for veien videre. Hos oss dreier karriereveiledning seg om å hjelpe deltakerne til å utforske, kartlegge og bli bevisst egne interesser og verdier. Veiledningen gjennomføres av ansatte som har trening i bruk av anerkjente karriereveiledningsverktøy som ProfRåd, InFlow24 og BiIP.

## ARBEIDSTRENING

Arbeidstrening gir deltakerne mulighet til å prøve seg i arbeidslivet. Her får deltakerne en individuelt tilpasset arbeidshverdag, hvor vi legger til rette for mestring og trivsel på arbeidsplassen. Dette kan foregå internt på PitStop eller i en av de eksterne bedriftene som vi samarbeider med.