Pełny cykl uczestnictwa w projekcie obejmuje następujące formy wsparcia:

- diagnoza kompetencji zawodowych wraz z opracowaniem Indywidualnego Planu Działania (IPD)
- poradnictwo zawodowe
- pośrednictwo pracy
- szkolenie
- staż zawodowy

W projekcie przewidziane są m.in. następujące szkolenia:

- opieka nad osobami starszymi
- szkolenie z zakresu budownictwa
- szkolenie z zakresu odnawialnych źródeł energii
- szkolenie z zakresu transportu zbiorowego

Uczestnikom projektu przysługują następujące świadczenia:

- posiłek w trakcie szkolenia
- zwrot kosztów dojazdu na szkolenie
- stypendium szkoleniowe
- stypendium stażowe
- ubezpieczenie NNW
- badania lekarskie