

DAGHØJSKOLEKURSUS

- for kvinder på kontanthjælp, sygedagpenge eller dagpenge

Kurset er for **ledige kvinder** mellem 18 og 61 år.

FORMÅL

Formålet er først og fremmest at være „**begyndelsen til forandring**“. Det betyder f.eks. at hvis du gerne vil videre i dit liv eller lave om på noget, så er kurset her en mulighed, hvor du både alene og sammen med andre **kan stille skarpt på dine muligheder for forandring.**

INDHOLD

Indholdet tilrettelægges ud fra kursisternes behov.

Eksempler:

- hvordan kommer jeg videre i mit liv
- hvordan lærer jeg at håndtere konflikter (børn, kæreste, familie, kolleger)
- hvordan er mine muligheder på arbejdsmarkedet – og i hvilken retning vil jeg
- hvilken uddannelse vil jeg gerne have, og hvordan er mine muligheder for at få den
- hvordan hænger min hverdag sammen – hvad vil jeg gerne ændre
- hvad er mine stærke / svage sider – mine ressourcer
- hvordan står det til med min selvtillid
- hvad kan skræmme livet af mig / hvad er det sjoveste jeg kan foretage mig
- hvad vil jeg gerne turde
- hvilke ønsker / drømme har jeg for min fremtid

ET „SKRÆDDERSYET“ FORLØB

Undervisningen vil foregå i små grupper og du vil modtage vejledning og coaching af en underviser, der knyttes specielt til dig som **VEJLEDER** fra kursusstart.

MÅLSÆTNING

Sammen med din vejleder laver du en målsætning, der rummer forandring både på det **personlige og arbejdsmæssige felt.**

FÆLLES FOR ALLE KURSISTER

Vi vil prioritere en undervisning, der veksler mellem det individuelle og det gruppeorienterede. Den enkelte vil ikke kun få indsigt i sine ressourcer og muligheder men også i de evt. barrierer der er for forandring. Vi vil sætte fokus på betydningen af netværk og mulighederne for at udvikle det.

Gennem forskellige aktiviteter og gruppeprocesser vil den sociale kompetence og evnen til samarbejde udvikles. Kommunikation og konfliktløsning vil blive trænet.



ANDRE AKTIVITETER

- højskoledage (for alle kursister) med ture ud af huset, foredrag, film m.m.
- værkstedsdage, hvor kreativitet og håndelag udfordres
- husmøder, hvor stort og småt tages op
- „Åbent Hus“ arrangementer
- evaluering (nåede jeg min målsætning?)
- planlægning af fremtid med sagsbehandler

NYE HOLD:

2008: 11. august og 20. oktober

2009: 12. januar og 14. april

VARIGHED

Et kursus varer fra 3 måneder op til 1 år. Aftales løbende. Fremmødetidspunkt kan variere for den enkelte. Undervisning mandag - fredag kl. 9 - 14.

INDEN KURSUSSTART

Vi skal inden du starter have en snak, hvor vi fortæller mere om kurset og sammen finder vi ud af, om et kursus hos os er det rigtige for dig. Kontakt os snarest for en samtale – evt. via sagsbehandler. Forløbet skal godkendes af din sagsbehandler.

UNDERVISNINGSTED

Vi holder til i Folkeoplysningens Hus, Vester Allé 8



Folkeoplysningens Hus, indgang fra Vester Allé



Indgang A i skolegården



UNDERVISERE

- **Lise Baastrup**
Socialrådgiver og kunstterapeut
- **Tine Dannerfjord**
Socialrådgiver og dybdeterapeut
- **Birgitte Lervig**
Afspændingspædagog og psykoterapeut
- **Annette Petersen**
Afspændingspædagog og psykoterapeut

Alle har mange års erfaring i undervisning af kvinder, coaching, kommunikation og arbejde med gruppeprocesser.

KONTAKT

Daghøjskolen Kvindeliv
Folkeoplysningens Hus, Indgang A
Vester Allé 8
8000 Århus C

Tlf.: 8746 4510 • 2220 4961

E-mail: kvindeliv@kvindeliv.net
www.kvindeliv.net

KURSUSSTART

Efteråret 2008: Foråret 2009:

11. AUGUST 12. JANUAR
20. OKTOBER 14. APRIL

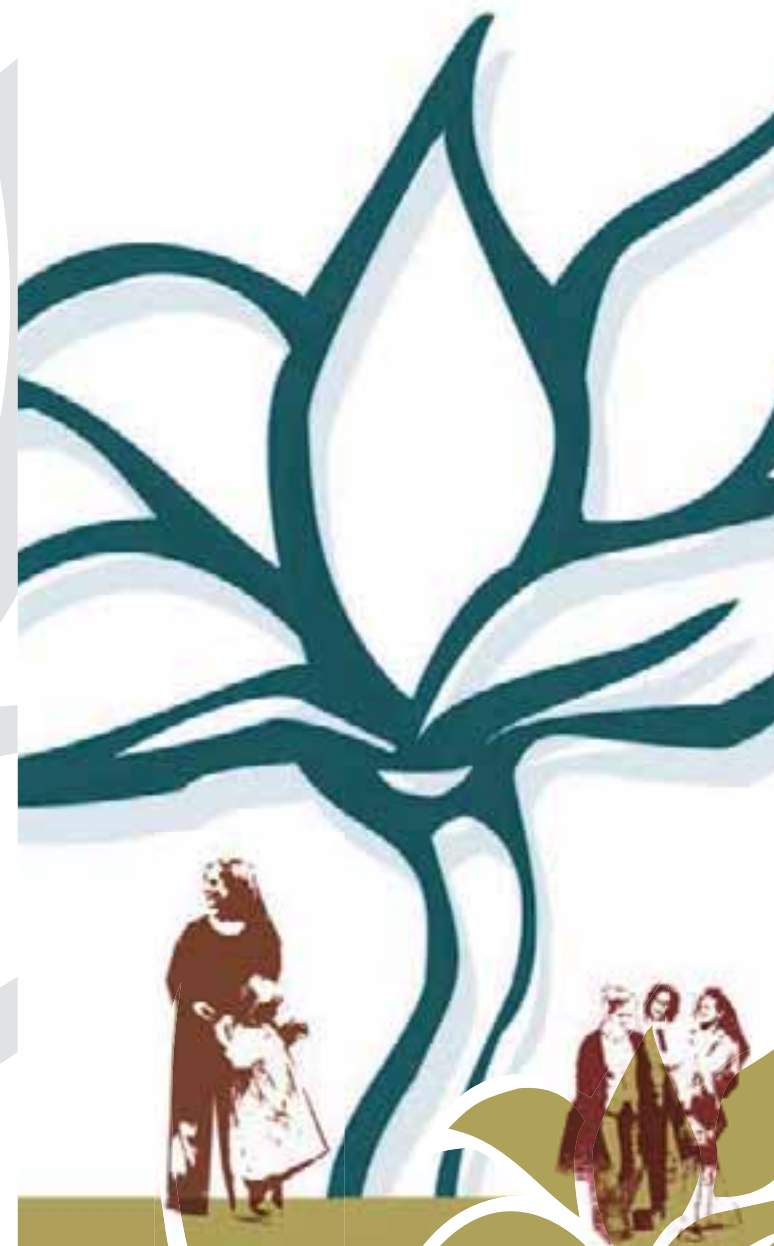
Kontakt os - der er mulighed
for individuelt starttidspunkt



DAGHØJSKOLEN KVINDELIV
Folkeoplysningens Hus, Indgang A
Vester Allé 8
8000 Århus C

Tlf. 8746 4510 • 2220 4961

E-mail: kvindeliv@kvindeliv.net
www.kvindeliv.net



DAGHØJSKOLEN KVINDELIV
— BEGYNDELSEN TIL FORANDRING