

KURSUS I PERSONLIG STYRKE

FOR HVEM?

Ungecamp for elever i de
kommende 9. klasser

START:

Uge 32: Onsdag d. 6. August kl. 10-15

TILMELDING SENEST D. 1. JULI 2020

TEMAER · Motivation · Vaner · Tanker ·
Vores fantastiske hjerne · Selværd ·
Styrker · Kommunikation

UNG3400.DK

GRATIS

DATOER

ONSDAG D. 5. AUGUST

10.00-15.00

TORS DAG D. 6. AUGUST

10.00-15.00

FREDEAG D. 7. AUGUST

10.00-14.00

TIRSDAG D. 18 AUGUST

15.00-17.30

TIRSDAG D. 25 AUGUST

15.00-17.30

TIRSDAG D. 1. SEPTEMBER

15.00-17.30

TIRSDAG D. 22. SEPTEMBER

15.00-17.30

MAX 20 DELTAGERE

TILMELDING:

Anne Kamp: 7232 8938

Sarah Vandall

Andersen: 7232 5422

UDBYDES AF:

Åben Anonym

Ungerådgivning,

Hillerød Kommune



ÅBEN ANONYM
UNGERÅDGIVNING

FOR HVEM?

Kursus i Personlig Styrke er for dig, der går i 9. klasse og har lyst til at udvikle dig både personligt og socialt.

Måske oplever du, at du har nogle vaner eller mønstre, som er svære at ændre på, og måske vil du gerne lære at forstå dig selv og andre mennesker bedre.

Kurset i Personlig Styrke hjælper dig til at:

- Forstå dig selv og dine reaktioner bedre
- Tro mere på dig selv
- Få mere mod
- Droppe selvkritik
- Finde din motivation
- Blive bedre til at se dine stærke sider og bruge dem
- Blive bedre til at sige din mening på en god måde
- Få ny inspiration og gode tricks til, hvordan du kan øve dig på noget nyt

PRAKTISK

På kurset deltager elever fra alle 9. klasser i Hillerød. Der er max. 20 elever på et hold, holdene er blandede drenge og piger.

Vi mødes vi 3 hele dage fra kl. 10.00-15.00 og efterfølgende 4 tirsdag eftermiddage fra kl. 15.00-17.30.

Kurset foregår i ungerådgivningens hyggelige lokaler i Hillerød centrum. Møllestræde 13C, 3400 Hillerød.

Vi serverer kaffe, the, kakao og lækre snacks.

Du kan tilmelde dig ved at ringe til os eller sende os en mail. Kontaktinfo ses nederst i folderen.

INDHOLD

Kurset er bygget op omkring 5 temaer, der er omdrejningspunkt for undervisningen.

- Motivation og vaner
- Tanker
- Vores fantastiske hjerne
- Selvværd og styrker
- Kommunikation

Programmet veksler mellem korte oplæg, øvelser i små grupper og fælles drøftelser. Øvelserne er helt nede på jorden, så alle kan være med, også dem som normalt ikke synes, at gruppearbejde og øvelser er sjovt.

På de første 3 kursusdage bruger vi god tid på at lære hinanden at kende og vi garanterer for en hyggelig og afslappet stemning, hvor der er plads til både grin og alvor.

INTROSAMTALER

Forud for hvert kursusforløb afholder vi individuelle introsamtaler med de elever, der er interesseret i kurset. Til introsamtalen fortæller vi mere om kurset og vi spørger lidt ind til dig. Derefter kan du beslutte, om kurset er noget for dig. Pga. coronasituationen bliver samtalerne inden sommerferien 2020 gennemført over telefonen.

Det er vigtigt, at du kan deltage på de 3 første kursusdage, da det ellers vil blive svært at følge med.

UNDERVISERE:



Lene Christiansen
Psykolog



Sarah Vandall Andersen
Cand.mag Psykologi



Anne Kamp
Socialrådgiver

DATOER HOLD 1

DATOER	Tema
Onsdag d. 5/8: 10-15 Torsdag d. 6/8: 10-15 Fredag: d. 7/8: 10-15 Bemærk at disse to dage er i uge 32 i sommerferien	Velkomst og små øvelser hvor vi lærer hinanden bedre at kende. (Det er helt stille og roligt). Introduktion til: Ændring af vaner Motivation Tanker Vores fantastiske hjerne
Tirsdag d. 18/8: 15.00-17.30	Selvværd
Tirsdag d. 25/8: 15.00-17.30	Styrker
Tirsdag d. 1/9: 15.00-17.30	Kommunikation
Tirsdag d. 22/9: 15.00-17.30	Afslutning

KONTAKTINFO:

Ring eller skriv til os, hvis du vil høre mere om kurset.

Anne Kamp: akamp@hillerod.dk, tlf. 72 32 89 39

Sarah Vandall Andersen: sara@hillerod.dk, tlf. 72 32 54 22