

KURSPLAN Personlig utveckling

MÅL:

- Att bli mer medveten om sin livssituation, sina möjligheter och sitt ansvar att välja och påverka nuet och sin framtid.
- Att få redskap för detta.

INNEHÅLL:

Med utgångspunkt från den egna livsberättelsen utformas innehållet utifrån kursdeltagarnas behov. Exempel på ämnen kan vara: självkänsla/självförtroende, prestationer, stress, roller, kvinnligt/manligt, relationer, krishantering och framtidsvisioner.

METOD:

Samtal, övningar, individuell reflektion och bearbetning av den egna livsprocessen.

REDOVISNING:

Gemensam reflektion och utvärdering

LITTERATUR:

Eget material.