

# 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.