

# ”Praktik med succes”

– Undervisningsbaseret gruppevejledning.

## Er du:

- I virksomhedspraktik
- Sårbar og har brug for støtte gennem din praktik
- Indstillet på at arbejde med personlig udvikling
- Parat til at snakke med andre i en mindre gruppe på 3-5 personer.

## Der er:

- Undervisning 1 time om ugen
- Gruppe vejledning 1 time om ugen

## Indhold:

- Forening af privatliv og arbejdsliv
- Samarbejde og kommunikation
- Uskrevne regler på arbejdsmarkedet
- Kunne sige fra og til
- Psykiske barrierer som hindrer din trivsel
- Forståelse for interpersonelle forhold
- Styrker
- Ugentlige fokus mål

## Formål:

**Gennem forløbet styrker du din robusthed i forhold til at nå målene for din praktik. Der tages afsæt i dine erfaringer, ønsker og behov. Du har mulighed for at udveksle erfaringer og skabe et netværk med andre, som befinder sig i en lignende situation.**

**Hvor:** ASV, Tordenskjoldsgade 23, 8700 Horsens

**Varighed:** 13 uger – der er løbende opstart.

**Pris:** 550 kr. pr uge.

**Kontakt:** Else Hviid tlf.: 2490 7792.

**OBS:** Der udarbejdes ikke en skriftlig status ifm. forløbet, men der er mulighed for et overleveringsmøde.

# Mig og min ADHD

## Målgruppe:

Voksne med en ADHD diagnose, som er motiveret for større selvindsigt og nye måder at leve livet på.

En af grundene til at man ikke lykkes på arbejdsmarkedet eller i uddannelsessystemet kan være en ADHD problematik, der først sent i livet er kommet fokus på, og som hindrer at potentialer kan bringes i spil.

Undervisning sammen med andre som oplever sammenlignelige udfordringer i forhold til at få hverdagen til at hænge sammen og give mening, kan danne en motiverende ramme for at arbejde med sig selv.

## Indhold:

Selvindsigt er kodeordet for undervisningen.

Hvad er kendetegnene for ADHD, og hvordan udmønter den sig for mig? Hvad er det som hindrer mig i at leve det liv jeg ønsker?

Hvilke redskaber og metoder kan støtte mig til, for at optimere mine styrker og ressourcer? Og hvordan transformeres de til virksomme strategier for mig?

Typiske temaer er:

Hverdagen – struktur, søvn, økonomi osv.

Personlige udviklingsområder – tankemønstre, bekymringer, stærke følelser, kontroltrang osv.

Familie/venner – sætte grænser, forståelse for andre, sociale kompetencer osv.

ADHD – impuls kontrol, opmærksomhed, koncentration osv.

Fysisk – kost, motion, mindfulness osv.

## Mål:

At kursisten udvikler sine sociale og kommunikative kompetencer med henblik på opkvalificering ift. uddannelse og beskæftigelse.

At kursisten gennem forløbet styrker sit selvværd og tro på egne kompetencer, men også oplever større accept og erkendelse af egne udfordringer.

At kursisten forlader kurset med større robusthed, flere handlemuligheder og et italesat fremtidsperspektiv.

**Underviser:** Else Hviid ([ehv@horsens.dk](mailto:ehv@horsens.dk))

**Sted:** ASV, Tordenskjoldsgade 23.

**Varighed:** 13 uger

**Antal undervisningsdage pr. uge:** 2 (4,5 timer i alt pr. uge) + 4,5 time til evalueringssamtaler med opfølgning af individuelle mål.

**Holdstart:** Medio august, november og marts.

**Pris:** 1500 kr. uge.

# Fra Drøm til Virkelighed

## Målgruppe:

Borgere som er aktivitetsparate, som har brug for støtte og hjælp til at opnå kontakt til arbejdsmarkedet/uddannelse. Borgeren skal være motiveret for at arbejde med sig selv for at opnå større selvindsigt og nye måder at leve livet på.

Mange deltagere har sociale, personlige problemstillinger eller er psykisk sårbare.

## Indhold:

Forløbet består af en fælles undervisningsdel på et lille hold med løbende gruppevejledning. Gennem forløbet får kursisten udarbejdet en handlingsplan for, hvordan han/hun enten kommer videre med uddannelse/erhverv eller afklares på anden vis.

Deltagerne mødes på hold omkring et fælles tredje, hvilket skaber mulighed for i undervisningen at behandle svære og barrierebelagte emner og herigennem skabe udvikling personligt og socialt.

Typiske temaer er:

Personlige udviklingsområder – tankemønstre, bekymringer, stærke følelser, kontroltrang osv.

Psykoedukation – angst depression, stress med mere.

Tillid – til andre og sig selv

Netværk – træne at kunne være sammen med andre mennesker

Kommunikation og konflikthåndtering

Hverdagen – overblik, sunde vaner og rutiner

Fysisk – kropsbevidsthed, kost og motion

## Mål:

At kursisten tilegner sig større selvindsigt og derved er bedre rustet og mere parat til at rette opmærksomheden mod uddannelses- eller beskæftigelsestilbud.

**Underviser:** Else Hviid ([ehv@horsens.dk](mailto:ehv@horsens.dk))

**Sted:** ASV, Tordenskjoldsgade 23.

**Varighed:** 20 uger

**Antal undervisningsdage pr. uge:** 3 (6 timer i alt pr. uge) + 5 timer til evalueringssamtaler med opfølgning af individuelle mål.

**Holdstart:** August og januar – der er løbende optag.

**Pris:** 1500 kr. pr. uge