

HÄLSA OCH PERSONLIG UTVECKLING 08/09

KURSPLAN

Kursens syfte är att bidra till individ-, grupp- och samhällsutveckling. De viktigaste ledorden är livsstil, miljö och folkhälsa. Kursens uppdrag är att bidra till en tillvaro som kan ses som meningsfull, begriplig och hanterbar. Den sociala och fysiska studiemiljön ska ordnas så att deltagarna verkligen stärks på djupet. Det sker bl.a. genom att kursens innehåll ordnas på ett sätt som är tillgängligt för alla, oavsett tidigare erfarenheter.

I kursen ska hänsyn tas till deltagarnas utgångslägen. Det är dock viktigt att inte uppmuntra ohälsosamma beteenden och sätt att se på sig själv. Det är mycket viktigt att vi bygger på det friska som finns i varje människa.

Under kursen kommer vi att ta oss genom en labyrinth av kunskaper. Tillsammans väljer vi vad som känns lämpligast för just denna grupp att ta vara på. En beskrivning av kursens förväntade processer ska nu presenteras. Inga tidsaspekter kan anges då varje grupp är unik.

PROCESSRESAN

Att komma igång – vi lär känna varandra. Försiktiga övningar i att våga ta för sig i grupp, säga vad man tycker, sätta gränser m.m. Personliga målplaner skapas. Resonemang om vad man vill få ut av tiden tillsammans och hur man vill att gemensamma normer och mål ska se ut.

Om hälsa – vilka åsikter om hälsa finns i gruppen? Finns det saker i ens tidigare sätt att leva som gjort att man inte mått bra. Övningar i att tala, att skapa, att vara nöjd över det man gör. Promenader och långa avslappningsövningar.

Fysisk träning – nu tar vi oss vidare med den fysiska träningen. Vi skapar tillsammans lämpliga träningsprogram. Samtal om kost och träning. Vid behov startar vi sluta- med- nikotin grupper. Vi övar kroppsspråk och att våga synas.

Mental träning – nu står mål och målbilder i fokus. Vi arbetar med att sätta målbilder som vi konkretiserar och tränar oss att nå. En titt in i idrottspsykologin där man arbetat med detta under många år.

System och konflikter – nu har vi lärt känna varandra och kan prata om hur vi påverkats av att ingå i olika grupper. Hur har jag fått ett bra eller dåligt självförtroende? Kan man ändra på bilden av sig själv?

Hela människan – när processresan börjar närma sig slutet brukar deltagarna helt styra över hur kursens innehåll ska se ut. Här kommer vi att ta med delar som gruppen känner sig vara i behov av. Naturligtvis har vi under hela resan tagit hänsyn till detta, men det är först nu det brukar fungera fullt ut. Nu är deltagarna starkare och har en bättre självkänsla, vilket då leder till att de vågar bestämma vad som faktiskt är bäst för dem.

Skriv ut sida

Stäng fönstret