

Undervisningsplan
Modul Overskrifter
Uddannelsesvalg - Kommunikation - Personlig Udvikling

Mål: Sætte deltageren i stand til at finde den rigtige og korteste vej til uddannelsesvalg, samt gå fra offentlig ydelse til selvforsørgelse.

- 1) **Hvad er dine mål og drøm?**
Lær at sætte mål og få indsigt i dine dybere tanker om hvad dine mål egentligt handler om
- 2) **Forhindringer**
Vaner - bryd mønstret
- 3) **Værdier**
Hvad er værdier og hvordan bruger vi vores værdier? Hvordan prioriterer vi værdier?
- 4) **Behov**
De grundlæggende menneskelige behov & Maslows behovspyramide
- 5) **Tankepræferencer (Whole Brain light version) & Enneagram typer**
Whole Brain - et værktøj til at synliggøre vores præferencer, altså foretrukne måde at gøre ting på.
Enneagrammet bliver benyttet af mange virksomheder i forbindelse med sammensætning af teams og ansættelse af nye medarbejdere.
- 6) **Kompetencer**
Hvad er kompetencer - faglige & personlige
- 7) **Selvværd & Selvtillid**
Hvad er forskellen og hvordan øger vi specielt selvværdet?
- 8) **Leveregler (overbevisninger)**
Hvad er sandheden? Hvem har sandheden?
- 9) **Kommunikation**
I personlige relationer - I relation til uddannelse/arbejde - Den svære digitale kommunikation
- 10) **Balance i livet**
Stress og hvad vi gør for at undgå stress
- 11) **Præsentations teknik**
Bruge sproget aktivt - verbalt og skriftligt - kropssprog og håndtering af større forsamlinger
- 12) **Inspirations oplæg**
Historien om rejsen frem til denne dag. Personlige valg - uddannelsesvalg - karrierevalg
- 13) **Økonomi som studerende**
Kan jeg leve af SU og hvordan får jeg det til at hænge sammen?
- 14) **Studie Bolig og flytte hjemmefra**
Hvad er mine muligheder? hvor kan jeg få hjælp og hvad skal/kan jeg selv gøre?
- 15) **Ordets magt**

Den indre samtale - Ordets magt i relationer - Det sagte ord, kan ikke tages tilbage.

- 16) **Konflikthåndtering**
Konflikttrappen - anerkendelsestrappen
- 17) **Sæt nye mål**
Hvordan sætter vi nye mål og laver en holdbar plan
- 18) **Uddannelsesvalg - Karrierevalg**
Hvordan kommer jeg frem til præcis det valg, der passer til min personlighed?
- 19) **Præsentation af dig og dine nye mål**
Fremlæggelse foran gruppen
- 20) **CV og Ansøgninger**
Hvordan laver jeg et cv? og hvad skal jeg fylde i det, hvis jeg kun har været studerende frem til i dag?

Note:

I et 4 ugers forløb er der også sat tid af til 1-2 individuelle samtaler med hver enkelt deltager, hvor der arbejdes specifikt med den enkeltes tanker om uddannelsesvej og vejen til selvforsørgelse.

Der undervises 5 dage om ugen i 4 timer (kan ændres til 5 timer)

Den enkelte deltager vil have opgaver fra dag til dag.

Undervisningen er baseret på en del gruppe sessioner og øvelser, hvor deltagerne i fællesskab arbejder med specifikke opgaver.

Der lægges stor vægt på, at selvværd langsomt øges og beslutningskompetencerne styrkes hos den enkelte.

Afslutningen i gruppen vil være en 1-2 minutters personlig præsentation foran alle deltagerne, samt evt. involverede sagsbehandlere.

Deltager antal: 12 - 30 deltagere.

Betingelser:

Der stilles lokaler og printer til rådighed.

Whiteboard

Der kan med fordel anvendes projektor, med lyd anlæg. (ikke et must, men en fordel)

Kontakt:

mycoach@aundrup.dk