

Felles studieplan

# Kurstittel KursAdmin ID-nr: 18174

Mestring med Funkis

# Anbefalt antall timer

18

# Målgruppe (og eventuelle krav om forkunnskaper)

Mennesker med ulike funksjonsnedsettelser.
Foreldre og pårørende til mennesker med ulike funksjonsnedsettelser.

# Læringsmål: Kunnskapsmål (K), ferdighetsmål (F) og/eller holdningsmål (H)

**K** – Deltakerne skal få innføring i forskjellige mestringsteknikker og hvordan man lager egne mestringsplaner.

**F** – Deltakerne skal få ferdigheter til bedre å takle ulike utfordringer som følger av kronisk sykdom, funksjonsnedsettelser eller av rollen som pårørende.

**H** – Deltakerne skal få opplevelse av økt livskvalitet i hverdagen ved selv å finne gode løsningsstrategier for sine utfordringer.

# Kursinnhold

* Mestring, endring og problemløsning
* Kosthold, fysisk aktivitet og følelser
* Utmattelse og avspenning
* Kommunikasjon
* Mestringsteknikker
* Den store planen for resten av livet

# Metode og gjennomføring (pedagogisk tilrettelegging)

Forelesning, diskusjon i plenum, samtale i mindre grupper og egen refleksjon.

Kurset følger en fastsatt kursledermal.

Tilpassing av lokaler, studiemateriell og annet etter deltakernes behov.

Hver kursdag har en varighet på 2,5 timer, som kan rundes av til 3 timer. Kurset går en gang pr. uke over 6 ganger.

Evaluering ved kursets slutt.

Utdeling av kursbevis.

# Anbefalt materiell / lærebøker eller lignende

Kurshefte for deltakere og veilederperm for kursleder.

Minnepinne med PowerPoint presentasjon, lydfil fantasireise, evalueringsskjema og kursbevis følger med veilederperm.

Materiell bestilles fra Studieforbundet Funkis.

# Spesielle krav til innleder eller kursleders kompetanse

Kursleder har selv gjennomført dette eller et tilsvarende mestringskurs.
Kurset ledes av to veiledere med god brukererfaring.

# Godkjent av Studieforbundet Funkis

KursAdmin ID.nr: 18174
Dato: 05.10. 2016