

Studieplan nr. 11159: Følelser er fakta

Minst 4 deltakere

4–40 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

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

K- deltakerne skal dele erfaringer med problemløsning/mestring av utfordringer og erfaringer med offentlig støtteapparat og regelverk

F/H- deltakerne skal styrke hverandres selvfølelse og mestring av utfordringer og gjennom dette oppleve økt livskvalitet

Målgruppe

Mennesker med funksjonshemming og deres pårørende/foreldre

Kursinnhold

Hvordan komme i gang

Rammer og spilleregler

Selvopfatning tidligere og nå

Å snakke om de vanskelige følelsene

Vendepunkter eller "Trollet som sprakk"

Møter med hjelpearbeidet

Møter med andre mennesker. Lære å leve livet

Arbeidsmåter og organisering

Gruppearbeid

Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset kan organiseres som nettbasert undervisning

I en selvhjelpsgruppe er alle likestilte og rollen som møteleder bør gå på omgang i så stor utstrekning som mulig

Det er en forutsetning at funksjonshemmede og pårørende/foreldre ikke blandes i gruppene

Gruppene består enten av funksjonshemmede eller av pårørende/foreldre

Tilpassing av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

Krav til lærer/instruktør

God innsikt i igangsetterrollen og erfaring med selvhjelps-/samtalegrupper