

Studieplan nr. 18174: Mestring med Funkis

Minst 4 deltakere

15–18 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

Mål/læringsmål

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, funksjonsnedsettelse eller av rollen som pårørende

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

Målgruppe

Mennesker med ulike funksjonsnedsettelser

Foreldre og pårørende til mennesker med ulike funksjonsnedsettelser

Kursinnhold

Mestring, endring og problemløsning

Kosthold, fysisk aktivitet og følelser

Utmattelse og avspenning

Kommunikasjon

Mestringsteknikker

Den store planen for resten av livet

Ressurser

Kurshefte for deltakere og veilederperm for kursleder

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

Materiell bestilles fra Studieforbundet Funkis

Arbeidsmåter og organisering

Studiering

Fellesundervisning

Gruppearbeid

Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset kan organiseres som studiering eller som nettbasert undervisning

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

Krav til lærer/instruktør

Kursleder har selv gjennomført dette eller et tilsvarende mestringskurs.

Kurset ledes av to veiledere med god brukererfaring