

## Studieplan nr. 11212: Mestring, kunnskap, nettverk

Minst 4 deltakere

4–100 timer

Inntil 100 % elektronisk kommunikasjon

### Mål/læringsmål

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

K- deltakerne skal få kunnskap om diagnosen og hvordan leve med den

F- deltakerne skal få bedre ferdigheter i å mestre sine utfordringer i dagliglivet og bedre kunne knytte sosiale relasjoner

H- deltakerne vil etter kurset ha større selvinnsikt og bedre kunne møte utfordringer knyttet til diagnosen

H- deltakerne vil etter kurset oppleve mestring og verdien av å delta i et inkluderende miljø som et skritt på veien til aktiv deltakelse i lokalsamfunnet

### Målgruppe

Medlemmer, tillitsvalgte og frivillige medarbeidere i funksjonshemmedes organisasjoner og andre interesserte

### Kursinnhold

Kunnskap om diagnosen

Forventninger i omgivelsene, erfaringsutveksling

Motivasjon - skape begeistring og engasjement

Betydningen av nettverk

Hvordan leve med diagnosen?

Aktuelle emner knyttet til organisasjonsarbeidet

### Andre arbeidsmåter/organisering

Kurset baseres på diskusjon og samtaler

Erfaringsutveksling

Refleksjonsaktiviteter/rollespill

Samhandling i gruppe

Det kan være introduksjon til emner av studiering-/samtalegruppeleder

Det kan være viktig at deltakerens tema, der og da, styrer innhold i samlingene

Dette kan medføre korte kurs/samlinger knyttet til de varierende, aktuelle tema

Tilpasning av lokaler, materiell og annet etter deltakernes behov

Evaluering underveis og/eller ved kursslutt

Kursbevis

### Krav til lærer/instruktør

God kunnskap om diagnosen og hvordan man leder en samtalegruppe eller et nettverksmøte