

Familiehøjskolen Skærgården

Daghøjskole



Afklaringsforløb for ledige i matchgruppe 2

www.familiehojskolen.dk

Vejlednings- og afklaringsforløb

Familiehøjskolen Skærgården tilbyder et afklaringsforløb for ledige med behov for at skabe positive forandringer i livet. Der er måske tale om at finde fodfæste igen efter en periode med stress eller sygdom, personlige problemer, manglende motivation eller dårlig struktur i hverdagen.

Rammerne for forløbet



Undervisningen foregår på Familiehøjskolen i et fagligt og socialt fællesskab med plads til forskelligheder og individuelle behov. Da forløbet foregår på en højskole vil halvdelen af undervisningen være af bred almen karakter, hvilket betyder at der arbejdes med udgangspunkt i folkelig oplysning, livsoplysning og almen dannelse. Hver dag er der morgensamling med sang, oplæg, refleksion og fysisk aktivitet.

Undervisningen

Undervisningen, der foregår sammen med højskolens øvrige elever, handler om:

Livskundskab, der fx handler om sundhed & trivsel, navigation, forandring, udvikling & krise, identitet & rolle, værdier & motivation, visioner & målsætning, kommunikation, modstand & forsvarsmekanismer.

Fysisk sundhed hvor der arbejdes med det kropslige aspekt af sundheden, forskellige former for motion, friluftsliv samt undervisning i krop, kost og ernæring og de sociale sammenhænge, som det indgår i.

Vejledning og fremtidsplanlægning hvor der arbejdes konkret med at sætte ord og handling på fremtidsplanerne: Det kan fx være vejledning i forhold til uddannelse, afklaring af ressourcer, ønsker til fremtiden, jobsøgning og -samtaler, personlig fremtræden, privatøkonomi osv.

Der er desuden mulighed for at afprøve forskellige praktiske arbejdsområder i løbet af kurset, ligesom det også er muligt at arbejde med at styrke færdigheder indenfor fx matematik og dansk.

Familiehøjskolen Skærgården



Udbyttet af kurset

Hvert kursusforløb afsluttes med en afklaringsrapport og en fremtidsplan. Planen kan indeholde en oversigt over mulige kursus- og uddannelsesforløb samt virksomheder, hvor der kan søges job. I løbet af kurset arbejdes der ud fra den enkeltes mål.

Undervisningsstedet

Undervisningen foregår på

Familiehøjskolen Skærgården i Skærbæk, syd for Lind. Højskolen ligger placeret i enestående omgivelser og har egen sø og skov, der indbyder til udeliv og gå-ture, når der skal reflekteres over forandringsprocesser og lægges planer for fremtiden.

Vi oplever, at højskolens beliggenhed er med til at sætte nye rammer for det enkelte menneskes opfattelse af sig selv og sin situation. Det er nemmere at tænke nye tanker i omgivelser, hvor der i mere end én forstand er højt til loftet.

Højskolens elever

På højskolen er der mange forskellige elevgrupper. Nogle kommer for at tabe sig, nogle for at blive klar til et nyt stadie i livet, og andre for at ruste sig til et forestående uddannelsesforløb. Højskolen har elever i alle aldersgrupper (fra 17½ til 70 år). Her er plads til alle og til det enkelte menneskes historie. Vi accepterer ikke nogen form for misbrug, og man skal være klar til at indgå i det almindelige højskolefællesskab.

Et skema kan fx se således ud:

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
8.30-9.00			Morgensamling		
9.00-9.30			Fysisk aktivitet		
9.45-10.45	Livskundskab	Flow	Kreativt -	Krop, kost og	Livskundskab
11.00-12.00	Idræt	Flow	Værksted	Kokkeri	Livskundskab
12.00-13.00			Frokostpause		
13.00-14.00	Valg-	Psykologi	Skrive-	Individuelt	Teambuilding
14.15-15.15	Modul	Teambuilding	Værksted	arbejde	Bevægelse

Højskolens omdrejningspunkt er de individuelle afklarings- og forandringsprocesser, dvs. livsmestring, sundhed og trivsel i bred forstand. Der kan lægges individuelle skemaer med et antal lektioner, der tager hensyn til den enkeltes behov.

Familiehøjskolen Skærgården

Undervisningen

Undervisningen varetages af højskolens lærere, som har kompetencer indenfor voksenundervisning, musik, motivationsteori, personlig udvikling, life coaching, flow teori, sundhed og trivsel, kunst og kreative processer, vejledning og mentoring, kost og ernæring, madlavning og motion.

Se de uddybende beskrivelser af underviserne ved at følge dette link:
www.familiehojskolen.dk/p11.asp

Kursusperioder

Vi har løbende optag, så starttidspunktet kan aftales individuelt. Undervisningen foregår fra mandag til fredag fra kl. 8.30 til 15.15, og et forløb kan vare fra tre til 11 uger med mulighed for forlængelse. Vi registrerer fremmøde og melder tilbage til Projektenheden hver uge.



Kursus-priser på daghøjskolen

Kurset koster 1.875 kr. pr. uge. Der er mulighed for at spise højskolens varme mad og salater til frokost for 100 kr. pr. uge eller medbringe egen madpakke.

Der er også mulighed for at bo på højskolen og tage del i det sociale liv og fællesskab. Prisen er 2.500 kr. pr. uge for undervisning, kost og logi.

Der betales forud for de første to uger, som også er en gensidig prøvetid.

Der er mulighed for at udvikle skræddersyede forløb for grupper af ledige, og vi tager naturligvis gerne imod besøg og afholder samtaler.

Besøg vores hjemmeside www.familiehojskolen.dk for yderligere oplysninger om højskolen.

Med venlig hilsen
Familiehøjskolen Skærgården
Forstander Vibeke Lundbo

