

Selvtillid og Selvværd

Formål:

At borgeren kan udvikle mestringer til at få bedre selvtillid og selvværd.



Mål:

At borgeren får opmærksomhed på egen selvtillid og selvværd.

At borgeren følger undervisningen i de 12 uger, hvor forløbet kører.

At borgeren opnår en mere positiv tænkning om sig selv.



Metode:

Dialog og refleksion mellem underviser og borgeren.

Fast tidsplan, hvor der er afsat tid til at lave de opgaver, som borgeren bliver stillet overfor.
Der lægges en ½ time ind i lektionen til opgaver.

Ved at lave opgaver og have dialog får borgeren mestringer, som borgeren kan gøre brug af.

Der bruges evalueringer gennem forløbet, så borgeren kan se, om der sker en udvikling.
Forløbet finder sted i 12 uger med 1 pr. uge. Lektionen varer 2,5 timer fra kl. 9:30 – 12:00 inkl. pauser og opgaveløsning.



Pris: 4500 kr.