

Kære dig

Velkommen til kurset i R&R2

Alle mennesker har brug for en række færdigheder for at få succes i uddannelse, job og privatliv.

Vi har brug for at kunne skabe overblik, at planlægge vores tid, at løse opgaver på en fokuseret og koncentreret måde, at kontrollere vores følelser, at håndtere konflikter, at samarbejde med andre og i det hele taget at komme godt ud af det med familie, venner og kolleger. På dette kursus vil du kunne forbedre disse færdigheder.

Første kursus gang er onsdag d. 27. februar 2019 kl. 18.30-20.30 på Kongevejsskolen, Kongevejen 80, 3450 Allerød.

Hvad består kurset af?

Kurset består af 15 træningssessioner fordelt over ca. 15 uger. Træningen foregår i en gruppe på op til 12 deltagere.

Hver session har et tema, hvor du sammen med de andre deltagere får trænet bestemte færdigheder, som du kan bruge i din dagligdag.

Gennem sjove og engagerende øvelser får du en masse redskaber, som hjælper dig til at planlægge konstruktive løsninger, arbejde struktureret og håndtere de problemer, du møder på din vej gennem livet.

Kursusoversigt

1.	27/02 2019	Forbedret opmærksomhedskontrol
2.	06/03 2019	Forbedret hukommelse
3.	13/03 2019	Kompetente tanker, følelser og handlinger
4.	20/03 2019	Håndtering af tanker og følelser
5.	27/03 2019	Håndtering af tanker og følelser
6.	03/04 2019	Forbedret impuls kontrol
7.	10/04 2019	Scanne efter information
	17/04 2019	-PÅSKEFERIE-
8.	24/04 2019	Identificere problemer og finde løsninger
9.	01/05 2019	Nonverbal adfærd
10.	08/05 2019	Social perspektivtagning
11.	15/05 2019	Overveje konsekvenser
12.	22/05 2019	Empati
13.	29/05 2019	Konstruktiv planlægning
	05/06 2019	-GRUNDLOVSDAG-
14.	12/06 2019	Konflikthåndtering
15.	19/06 2019	Træffe valg

PAL – din personlige coach

Et vigtigt element i R&R2 er din PAL, som fungerer som din personlige coach. Din PAL hjælper dig med at bygge bro mellem træningen og din dagligdag. Efter hver session mødes I og snakker om, hvad du har lært, og hvordan du kan bruge det helt konkret i din dagligdag.

Vi vil i samarbejde finde dig en egnet PAL, der vil følge dig gennem kursusforløbet.

Vel mødt – vi glæder os til at se dig!

Dine undervisere

Alice & Lene

