



Blå Kors steg for steg Oslo inviterer til Hverdagskompetanse

Tema: Nettverk og relasjoner

Hvor: Hammersborg Torg 3

Tidspunkt:

Mandag 11. november kl 11-14

Mandag 18. november kl 11-14

Mandag 25. november kl 11-14

(For best mulig utbytte bør man kunne være med på alle tre dagene)

Påmelding: På SMS til Vidar tlf 457 33 719 innen 1. november

Det er begrenset antall plasser på kurset.

Om Hverdagskompetanseprogrammet:

Å være trygg på hvordan man gjør helt vanlige ting er ingen selvfølge, men det er viktig. Mye av det som får hverdagen til å gå rundt er stille kunnskap. Den bygges opp av erfaring, og over tid. Blå Kors kaller det «hverdagskompetanse» - praktiske og sosiale ferdigheter som er nødvendig for å få til et ønsket liv. Hverdagskompetanse gir mulighet til å møte livet og det offentlige rom med en større trygghet.

Hverdagskompetanse-programmet består av workshops med fem ulike hovedtemaer: bolig, økonomi, nettverk, jobb og fysisk aktivitet. Vi planlegger nå å gjennomføre workshops med temaet nettverk og relasjoner. Dette vil foregå over tre mandager i november, med ca tre timer per gang.

Om temaet:

I et godt nettverk kan vi finne trygghet, mening og fellesskap, samt flere av våre grunnleggende behov.

De aller fleste har et nettverk, men noen har usunne nettverk, for få personer i nettverket sitt, eller brutte relasjoner. Ønskesituasjonen er å ha et nettverk med nok personer og personer som støtter opp, og få/ingen personer som drar oss ned.

Nettverk bygges og vedlikeholdes gjennom kommunikasjon, og vi vil derfor bruke en del tid på å snakke om hvordan vi kommuniserer, ulike former for kommunikasjon mm.

I hverdagskompetanseprogrammet vil vi jobbe med å identifisere utfordringer, konkretisere mål og drømmer knyttet til temaet, og se på hvilke ressurser og verktøy man kan bruke for å komme nærmere disse. Det er deltagerne selv som i stor grad bestemmer hva vi fordyper oss i, og det legges opp til at man kan utarbeide et personlig prosjekt underveis.

Om du skulle ønske det, kan du etter endt gjennomføring velge å følge opp planen du har satt deg med støtte fra Blå Kors steg for steg. Vi tilbyr individuelt tilpasset veiledning, og har flere frivillige som kan knyttes opp mot ditt prosjekt.

For mer informasjon om programmet, filmer om de ulike temaene og materiell til programmet, se: www.blakors.no/hverdagskompetanse/

Velkommen skal du være, hilsen oss i Blå Kors steg for steg Oslo.