Program for peer-gruppeforløbet 'Vejen til Hverdagslivet'

Peer-gruppeforløbet 'Vejen til Hverdagslivet' baserer sig på den pt. bedste praksis- og forskningsmæssige viden om at have et godt hverdagsliv, empowerment og peer-støtte.

Temaerne i gruppeforløbet har fokus på dit ståsted i hverdagen, og bidrager forhåbentlig til ny indsigt og handlekraft på baggrund af dine svar og løsninger. Der tages forbehold for ændringer.
Læs mere på www.peerpartnerskabet.dk

1

Ankomst og godt igang
Vi styrer programmet stramt, så vi kommer godt i gang. Vi dykker ned i, hvad gruppen skal sammen, og aftaler hvad der skal til for at alle får noget ud af at være med.

2

Hvad siger jeg til andre når..
Om vores egne grænser og hvad vi vil dele om os selv med andre. Hos mange fylder tanken om at skræmme andre væk eller måske være en belastning. Det er langt mere almindeligt, end man skulle tro.

3

Find ud af hvad der er vigtigst for dig!
Man skal vide hvor man står, for at stå stærkt i hverdagen. Vi dykker ned i hvilke livsværdier, der tæller for dig.

4

Forskelle og ligheder – plads til alt vi er
Vi ser nærmere på forskelle og ligheder i gruppen. Vores forskelle er en styrke, og det vi arbejder med i gruppen, kan du bruge i resten af dit liv.

5

Chancer der er værd at tage
Verden bliver større og hverdagen rarere, når man har styr på hvilke chancer man er klar til at tage i hverdagen – og hvad der skal til for, at man tager dem.

6

Opsamling på chancer og vores netværk
Vi samler op vores chancer og dykker ned i det lidt mere tricky: Hvad kræver det af os selv at være sammen med andre, og hvilken forskel gør relationer i hverdagen.

7

Livshistoriefortælling
Gå på opdagelse i det mest spændende af alting – dit eget liv! Livshistorier er en vigtig nøgle til at tage kontrol over hverdagen og fortælle videre på din egen historie.

8

Sådan sætter du dagsordenen
Det er ikke alt, man kan klare alene.
Vi øver os i, hvordan man kan invitere andre til at hjælpe os, med det der er vigtigst for os selv.

9

Fra drømme til hverdagslivet
Vi laver en personlig plan for det vi faktisk gerne vil, og som er vigtigt for os.

10

Forkæl dig selv
Praktiske tips & tricks til at styrke overskuddet i hverdagen. Vi udveksler erfaringer med alt fra lyddæmpende hovedtelefoner til god søvn – og så runder vi gruppeforløbet af på en god måde.

PEER PARTNERSKABET · Det Sociale Netværk · SIND · Københavns Kommune · Fredericia Kommune