

# HVERDAGS- KOMPETANSE

- For økt livsmestring i hverdagen





# HVERDAGSKOMPETANSE

# VELKOMMEN

Velkommen til hverdagskompetanse-programmet! I dette programmet skal du få styrket din hverdagskompetanse og få kunnskap om konkrete verktøy og metoder du kan bruke for å øke livsmestring i hverdagen.

## Målene for dette kurset er:





- ☆ Å lykkes i å ta egne selvstendige valg og mestre hverdagen
- ☆ Å reflektere over det du allerede gjør bra og gode erfaringer
- ☆ Å bli bevisst egen suksess underveis
- ☆ Å reflektere rundt ulike situasjoner relatert til temaene, og hvordan du ville håndtert situasjonen i fremtiden
- ☆ Å bli kjent med sine styrker/ressurser og personlige egenskaper
- ☆ Å lage en konkret handlingsplan for hver modul
- ☆ Å våge å by på deg selv og delta aktivt på samlingene
- ☆ Å ha fokus på din egen prosess
- ☆ Å styrke troen på at du kan få det livet du ønsker deg

Håper du får en god opplevelse!



Husk å bruke ressursene på [www.blakors.no/hverdagskompetanse/](http://www.blakors.no/hverdagskompetanse/) når du jobber med hver enkelt modul

# INNHOLDSFORTEGNELSE

	<b>FORKURS .....</b>	<b>6</b>
	Program for dagen .....	7
	Refleksjon .....	8
	Mine notater .....	9
	<b>BOLIG .....</b>	<b>10</b>
	Program for dagene .....	11
	Film og refleksjon .....	12
	Beste erfaringer .....	13
	Min drømmebolig .....	15
	Mitt prosjekt .....	16
	Prosjektkort .....	17
	<b>JOBB .....</b>	<b>18</b>
	Program for dagene .....	19
	Film og refleksjon .....	20
	Beste erfaringer .....	21
	Min drømmejobb .....	23
	Mitt prosjekt .....	24
	Prosjektkort .....	25
	<b>ØKONOMI .....</b>	<b>26</b>
	Program for dagene .....	27
	Film og refleksjon .....	28
	Beste erfaringer .....	29
	Min fremtidige økonomi .....	31
	Mitt prosjekt .....	32
	Prosjektkort .....	33
	<b>NETTVERK .....</b>	<b>34</b>
	Program for dagene .....	35
	Nettverk .....	36
	Film og refleksjon .....	37
	Beste erfaringer .....	38
	Mitt nettverk .....	40
	Mitt prosjekt .....	41
	Styrker .....	42
	Mine styrker .....	43
	Prosjektkort .....	44
	Kartlegging .....	45
	Mine notater .....	46

[ FORKURS ]



# PROGRAM FOR DAGEN

-  **Introduksjon til hverdagskompetanse**  
**Hensikt:** Å bli trygge på hverandre og forstå hensikten med kurset/programmet
  
-  **Reflektere over temaene**  
**Hensikt:** Reflektere over temaene og hvorfor de er interessert i de ulike temaene. Skape engasjement og positive følelser
  
-  **Avslutning og utsjekk**  
**Hensikt:** Skape refleksjon rundt hva vi har lært i løpet av dagen

## Mine notater

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# REFLEKSJON

**Hva ønsker du ut av dette programmet?**

---

---

---

---

**Hva kan være gode kjøreregler for programmet?**

---

---

---

---

**Hva tenker du på når du hører ordet hverdagskompetanse  
(ikke noe riktig svar, hva du tenker på)**

---

---

---

**Hvilket tema gleder du deg mest til, og hvorfor?**

---

---

---

**Hva håper du å oppnå med å være med på dette programmet?**

---

---

---





# MINE NOTATER

A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting below the title and extending to the bottom of the page.

[ BOLIG ]



# PROGRAM FOR DAGENE

## Hensikt:

Skape et hjem der du trives

### ➔ DAG 1:

- Film og refleksjon
- Undersøke beste erfaringer og drømmer
- Handlingsplan

### ➔ DAG 2:

- Gjort, lært, lurt
- Hvordan overkomme utfordringer
- Handlingsplan

### ➔ DAG 3:

- Konkretisere drømmer og gjøre de mer målrettet
- Visualisering og realisering av mitt prosjekt

## Mine notater om bolig

---

---

---

---

---

---

---

---

# FILM OG REFLEKSJON

**Hva ville jeg gjort i denne situasjonen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hva ønsker jeg å gjøre i lignende situasjoner i fremtiden?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hvorfor ønsker jeg å gjøre det på den måten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BESTE ERFARINGER



I dette intervjuet ønsker vi å lære av dine beste erfaringer knyttet til det å ha et hjem og en bolig.

## INSTRUKSJON:

### Det er to roller:

- **Den som stiller spørsmål:**  
Lytt etter det mest inspirerende, still spørsmål og noter noe av det den andre sier. Oppfølgingsspørsmål kan være: *Kan du beskrive det litt mer? Hva mener du med det, kan du fortelle mer? Hva bidro det til? Hva var det beste med dette? Hva sa du da? Hvordan gjorde du det?*
- **Den som svarer:**  
Når du forteller et eksempel/historie prøv å svar så detaljert som mulig – dette lærer vi aller mest av! Husk å dele på tiden: Når det er halvgått tid, bytter dere roller.

## INTERVJU:

Tenk på en gang og et sted der du Følte deg hjemme

➡ Beskriv hvordan dette hjemmet så ut

---

---

---

---

➡ Hva gjorde at du følte deg hjemme?

---

---

---

---

 Hva ønsker du å ta med deg fra dette hjemmet og inn i ditt eget hjem?

.....


.....

.....

.....

.....

## Drøm

 Se for deg en situasjon 5 år frem i tid hvor du trives i boligen din.  
Hvordan bor du og hva er de tre viktigste tingene i dette hjemmet.

1: .....

2: .....

3: .....

 Hva er det du gjør, som gjør at du trives?


.....

.....

.....

.....

.....

 Hvilke aktiviteter ser du for deg å gjøre når du er alene?  
Se gjerne <https://www.blakors.no/nettverk/> nederst på siden for gode ideer

.....

.....

.....

.....

.....

**Takk for at du svarte på spørsmålene!**

# MIN DRØMMEBOLIG

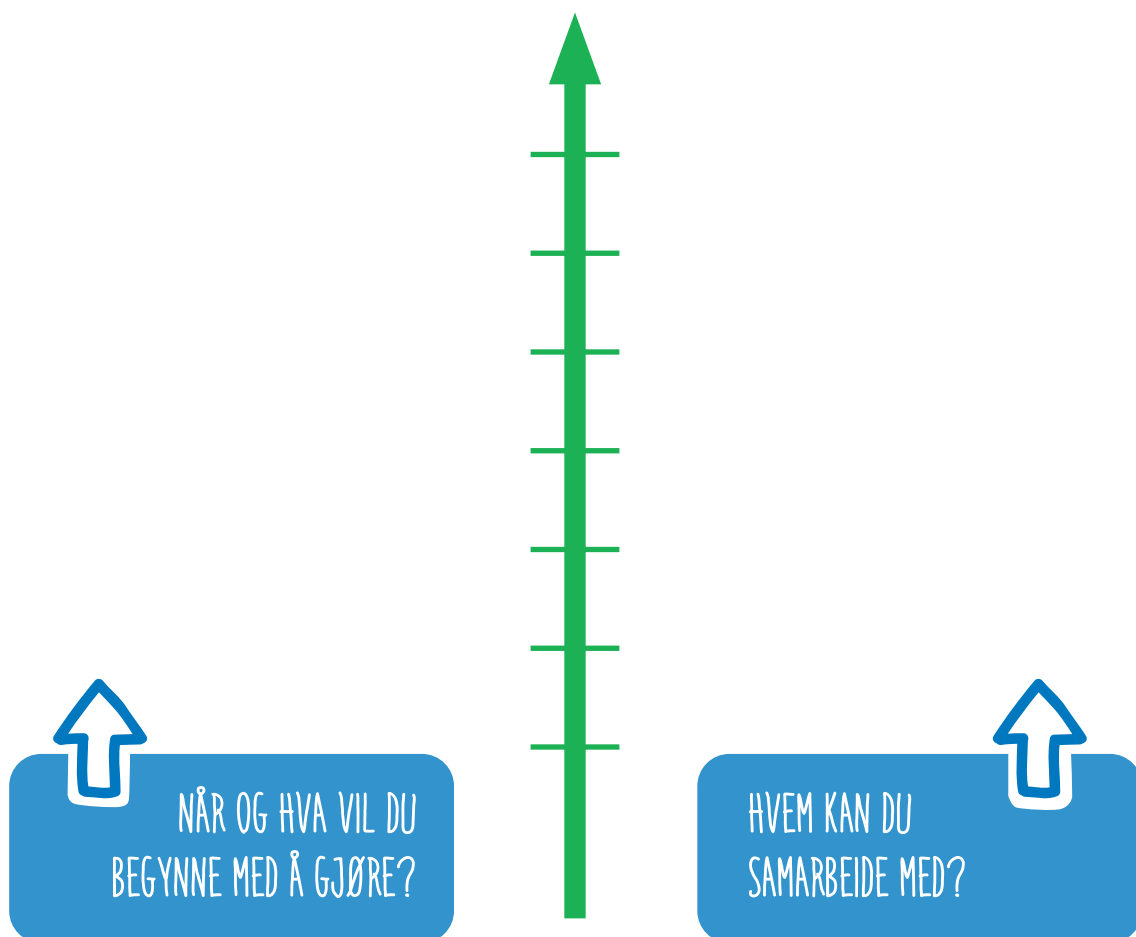
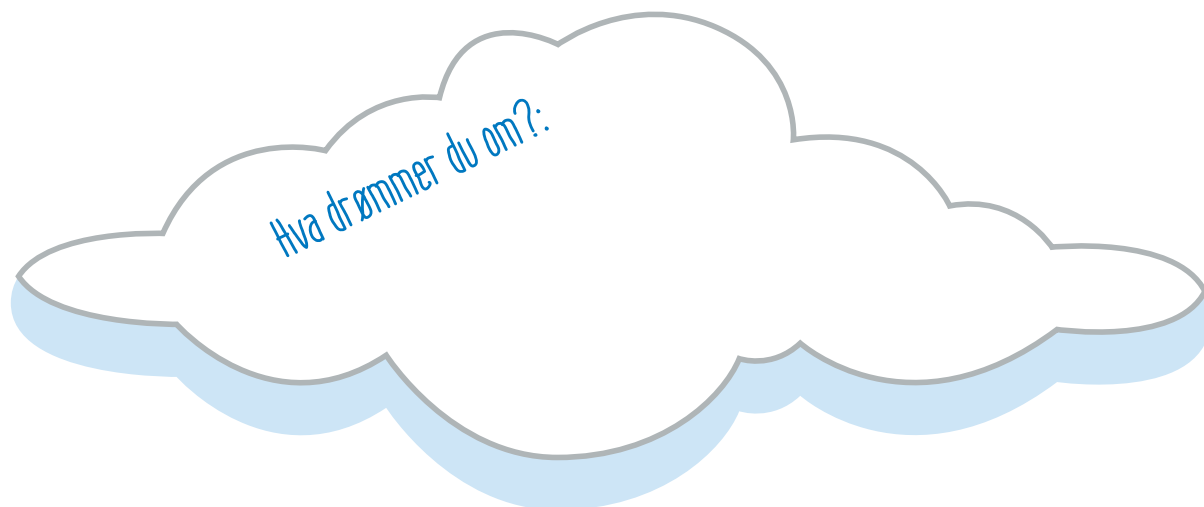
**Tegn din drømmebolig:**

Hvordan ser den ut, hva har du lykket med, hva har du fått til og skapt, hvem er rundt deg, hvor er du?



A large, empty rectangular area with rounded corners, outlined in green, intended for drawing a dream house.

# MITT PROSJEKT



**Hvordan har du tenkt å feire dersom du får til stegene mot drømmen?**



# PROSJEKTKORT



DRØM

---

---

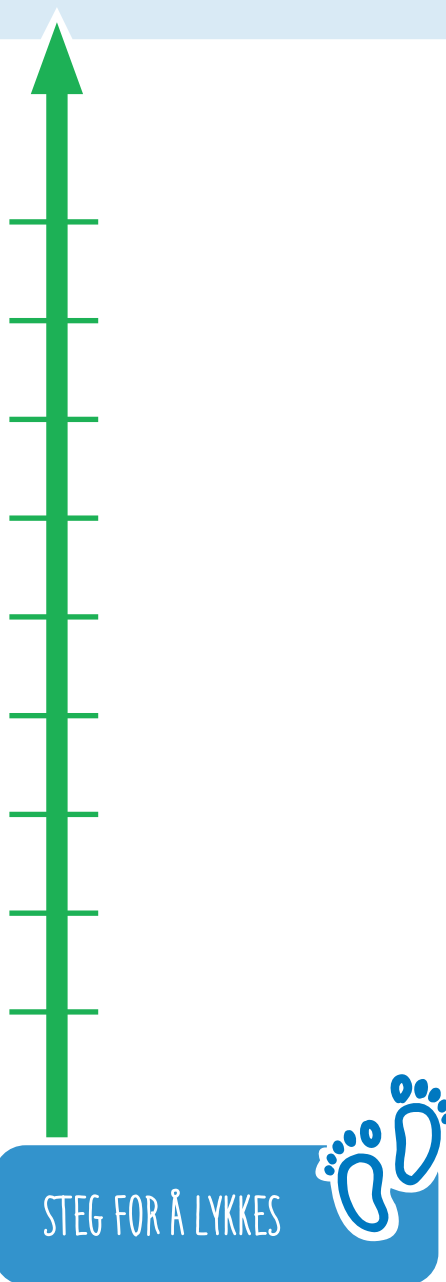


HVORDAN LYKKES?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



MINE STYRKER



STEG FOR Å LYKKES



[ JOBB ]



# PROGRAM FOR DAGENE

## Hensikt:

Hvordan skaffe seg en jobb og hvordan ha det bra på jobb

### DAG 1:

- Film og refleksjon
- Undersøke beste erfaringer og drømmer
- Handlingsplan

### DAG 2:

- Gjort, lært, lurt
- Hvordan overkomme utfordringer
- Handlingsplan

### DAG 3:

- Konkretisere drømmer og gjøre de mer målrettet
- Visualisering og realisering av mitt prosjekt

## Mine notater om jobb

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FILM OG REFLEKSJON

**Hva ville jeg gjort i denne situasjonen?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Hva ønsker jeg å gjøre i lignende situasjoner i fremtiden?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Hvorfor ønsker jeg å gjøre det på den måten?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BESTE ERFARINGER



Vi ønsker å lære av dine beste erfaringer knyttet til det å ha en jobb. Det innebærer blant annet å trives og mestre jobben. For å gjøre det skal dere to og to sammen, svare på noen spørsmål.

## INSTRUKSJON:

### Det er to roller:

- **Den som stiller spørsmål:**

Lytt etter det mest inspirerende, still spørsmål og noter noe av det den andre sier. Oppfølgingsspørsmål kan være: *Kan du beskrive det litt mer? Hva mener du med det, kan du fortelle mer? Hva bidro det til? Hva var det beste med dette? Hva sa du da? Hvordan gjorde du det?*

- **Den som svarer:**

Når du forteller et eksempel/historie prøv å svar så detaljert som mulig – dette lærer vi aller mest av! Husk å dele på tiden: Når det er halvgått tid, bytter dere roller.

## INTERVJU:

Tenk på en gang du hadde en jobb eller gjorde en tjeneste for noen



Hvilke oppgaver gjorde du i denne jobben eller tjenesten?

.....

.....

.....



Hvilke arbeidsoppgaver likte du best?

.....

.....

.....

➡ Hva gjorde at du mestret denne oppgaven?

.....  
.....  
.....

➡ Hva kan du ta med deg fra denne jobben og inn i en fremtidig jobb?

.....  
.....  
.....

### Drøm

➡ Se for deg en situasjon fem år fram i tid hvor du har en jobb som du trives i og gleder deg over. Hva er de tre viktigste tingene som er tilstede i denne jobben for at du skal trives og mestre jobben?

1: .....  
2: .....  
3: .....

➡ Hvem trives du best med på jobben?

.....

➡ Hvilke aktiviteter/arbeidsoppgaver ser du for deg å gjøre i denne jobben?

.....  
.....

➡ Hvem søker du støtte hos på jobben?

.....

➡ Oppfører du deg anderledes på jobb enn med venner/familie?

.....  
.....

**Takk for at du svarte på spørsmålene!**

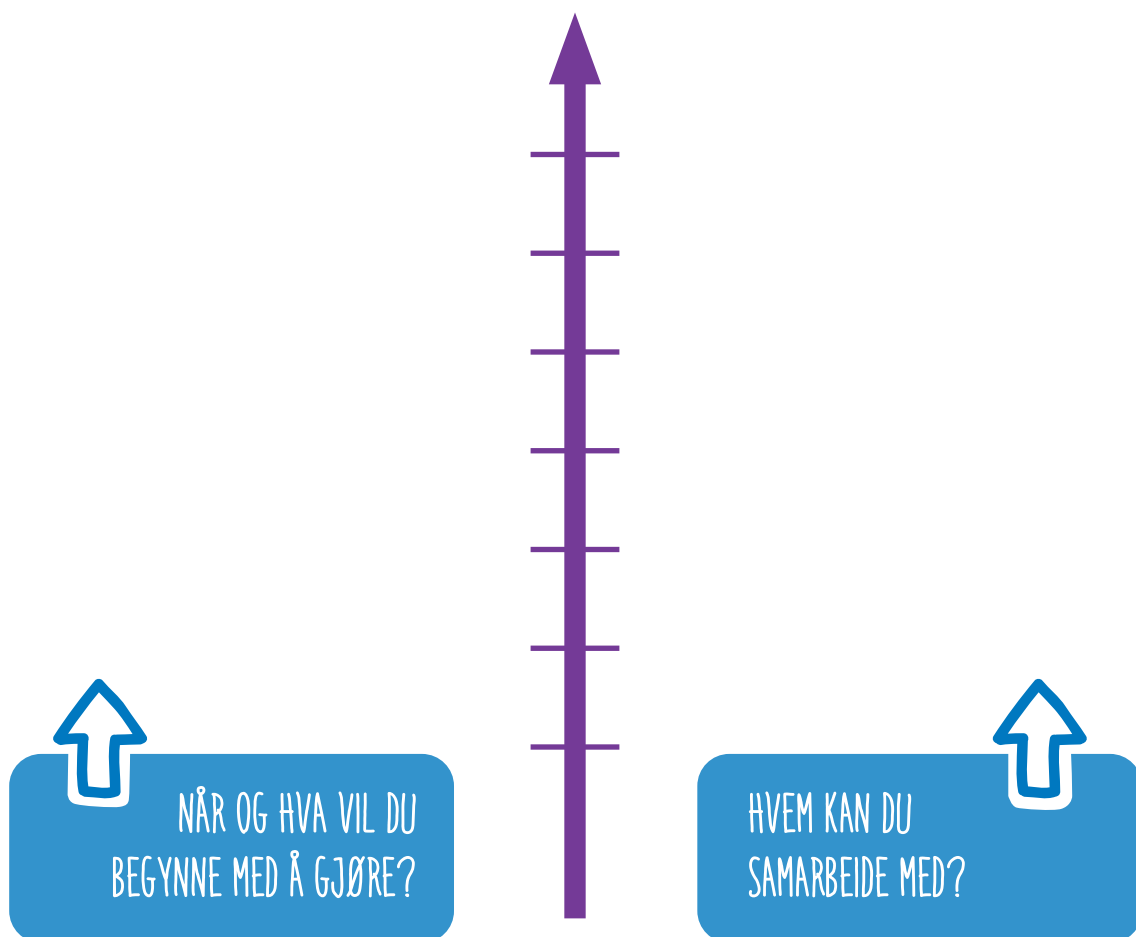
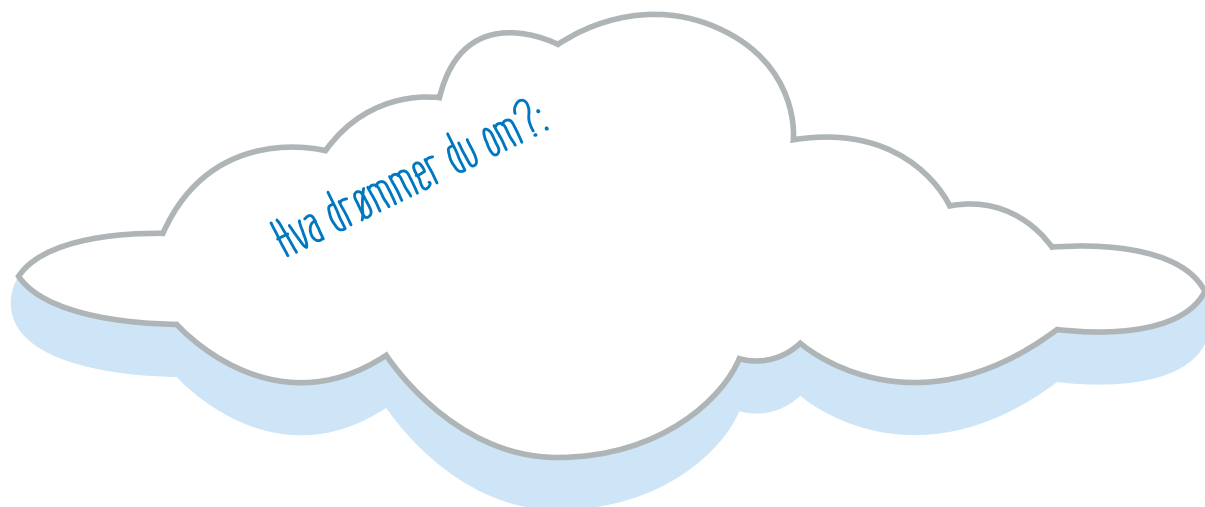
# MIN DRØMMEJOB

**Tegn din drømmejobb:**

Hvor jobber du, hvem jobber du sammen med, hvilke arbeidsoppgaver har du?



# MITT PROSJEKT



**Hvordan har du tenkt å feire dersom du får til stegene mot drømmen?**



# PROSJEKTKORT



DRØM

---

---

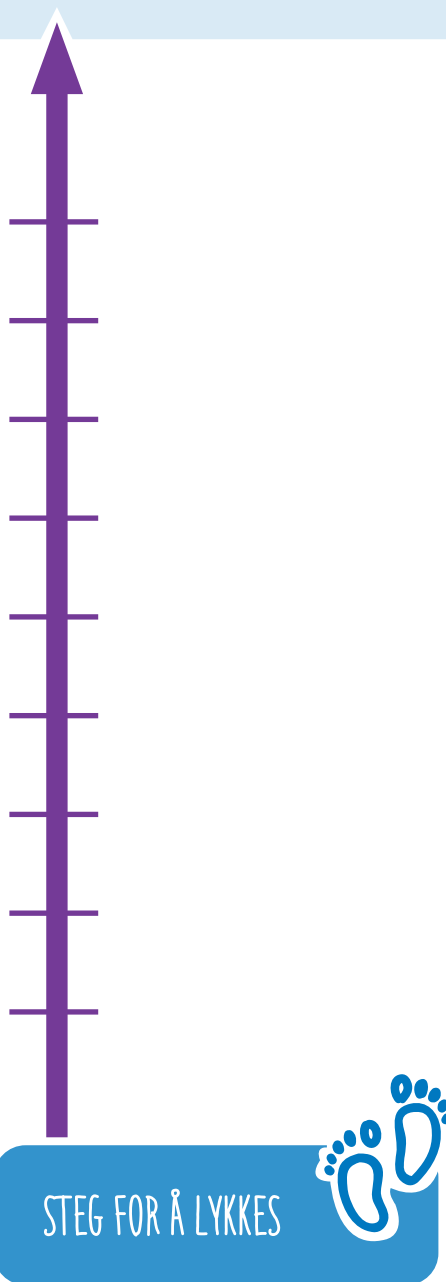


HVORDAN LYKKES?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



MINE STYRKER



STEG FOR Å LYKKES



[ ØKONOMI ]



# PROGRAM FOR DAGENE

## Hensikt:

Lære å ta ansvar for egen økonomi

### ➔ DAG 1:

- Film og refleksjon
- Undersøke beste erfaringer og drømmer
- Handlingsplan

### ➔ DAG 2:

- Gjort, lært, lurt
- Hvordan overkomme utfordringer
- Handlingsplan

### ➔ DAG 3:

- Konkretisere drømmer og gjøre de mer målrettet
- Visualisering og realisering av mitt prosjekt

## Mine notater om økonomi

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# FILM OG REFLEKSJON

**Hva ville jeg gjort i denne situasjonen?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Hva ønsker jeg å gjøre i lignende situasjoner i fremtiden?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Hvorfor ønsker jeg å gjøre det på den måten?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# BESTE ERFARINGER



Vi ønsker å lære av dine beste erfaringer knyttet til det å ha hverdagsøkonomi. Det innebærer å ha oversikt og ha en stabil økonomi. For å gjøre det skal dere gå sammen to og to for å svare på noen spørsmål.

## INSTRUKSJON:

### Det er to roller:

- **Den som stiller spørsmål:**

Lytt etter det mest inspirerende, still spørsmål og noter noe av det den andre sier. Oppfølgingsspørsmål kan være: *Kan du beskrive det litt mer? Hva mener du med det, kan du fortelle mer? Hva bidro det til? Hva var det beste med dette? Hva sa du da? Hvordan gjorde du det?*

- **Den som svarer:**

Når du forteller et eksempel/historie prøv å svar så detaljert som mulig – dette lærer vi aller mest av! Husk å dele på tiden: Når det er halvgått tid, bytter dere roller.

## INTERVJU:

Tenk på en gang du opplevde å ha kontroll på hverdagsøkonomien

➡ Hvordan så livet ditt ut på denne tiden?

.....

.....

.....

➡ Hva var det som gjorde at du hadde oversikt over hverdagsøkonomien?

.....

.....

.....

➡ Hva ønsker du å ta med deg fra denne opplevelsen og hva er det du kan gjøre for å få til mer av dette?

.....

.....

.....

## Drøm

➡ Se for deg en situasjon fem år frem i tid hvor du har oversikt over hverdagsøkonomien og at den er stabil. Du har lykket med å bruke pengene dine fornuftig. Hva er de tre viktigste tingene som du trenger for å oppnå dette?

1: .....

2: .....

3: .....

➡ Hvem rundt deg kan støtte deg til å få innsikt og forståelse for økonomi?

.....

➡ Hvilke konkrete tiltak kan du gjøre i hverdagen for få til en bedre hverdagsøkonomi?

.....

.....

➡ Hva kan du allerede idag starte med, på veien mot en sunn hverdagsøkonomi?

.....

.....

➡ Hva unner du deg?

.....

.....

**Takk for at du svarte på spørsmålene!**

# MIN FREMTIDIG ØKONOMI

## Tegn din fremtidige økonomiske situasjon:

Hvordan ser den situasjonen ut, hva har du fått til, hvor er du?



# MITT PROSJEKT



NÅR OG HVA VIL DU  
BEGYNNE MED Å GJØRE?



HVEM KAN DU  
SAMARBEIDE MED?

**Hvordan har du tenkt å feire dersom du får til stegene mot drømmen?**



# PROSJEKTKORT



DRØM

---

---



HVORDAN LYKKES?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



MINE STYRKER



STEG FOR Å LYKKES





# PROGRAM FOR DAGENE

## Hensikt:

Økt kompetanse om hva et nettverk er og hvordan du kan utvide ditt eget nettverk

### ➔ DAG 1:

- Hva er et nettverk?
- Film og refleksjon
- Undersøke beste erfaringer og drømmer
- Drømme-nettverk
- Avslutning

### ➔ DAG 2:

- Identifisere egne styrker
- Jobbe med nettverket
- Hvordan overkomme utfordringer
- Handlingsplan
- Avslutning

### ➔ DAG 3:

- Nettverkskartlegging
- Konkretisere drømmer og gjøre de målrettet
- Avslutning

## Mine notater om nettverk

---

---

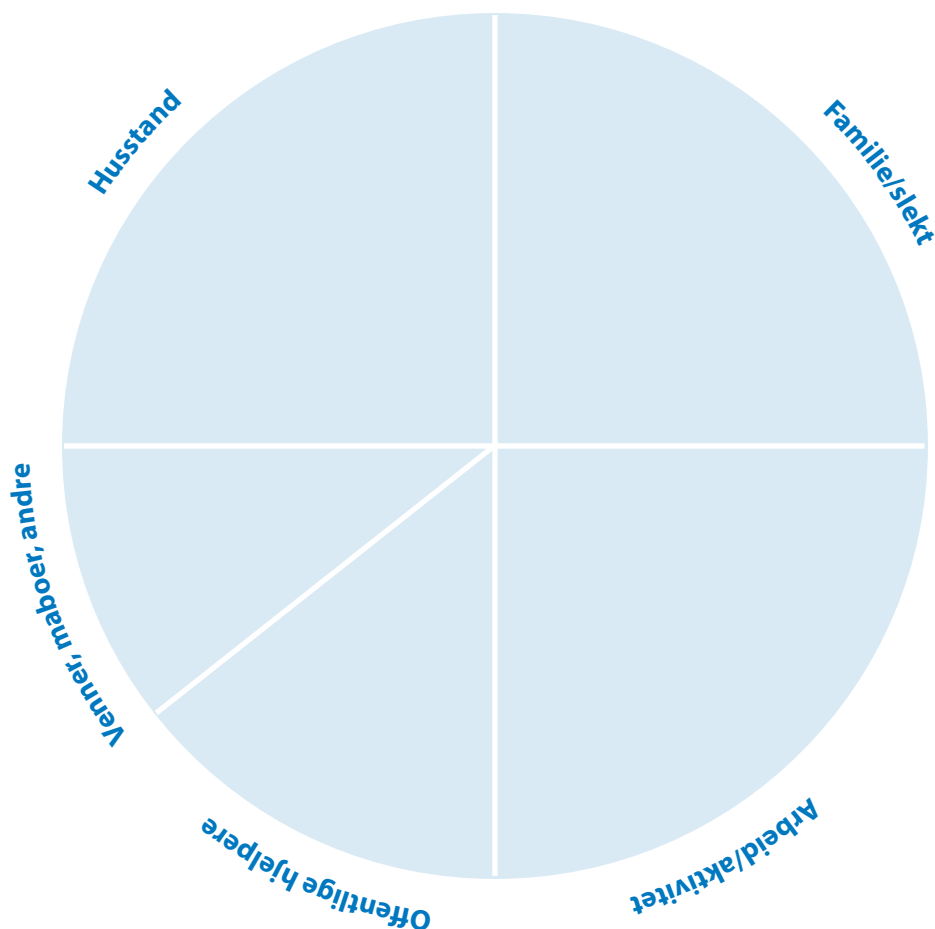
---

---

---

---

# NETTVERK



## Veiledning for utfylling av nettverkskart:

Kartene kan fylles ut alene eller sammen med noen du er trygg på. Det viktigste er ikke hva som kommer fram på kartet, eller hvor mange man har, men at man blir bevisst på kvaliteten på sitt nettverk, hvordan det er blitt slik, om man er fornøyd eller ikke, og hva man eventuelt ønsker å gjøre for å få det bedre.

Menn/gutter: ■    Kvinner/jenter: ●    Kjæledyr: ▲    Avdøde: +

Du kan også tegne opp grupper istedenfor enkeltpersoner, og trekke fram de viktigste. Sett streker mellom de som kjenner hverandre.

# FILM OG REFLEKSJON

**Hva ville jeg gjort i denne situasjonen?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hva ønsker jeg å gjøre i lignende situasjoner i fremtiden?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Hvorfor ønsker jeg å gjøre det på den måten?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BESTE ERFARINGER



Vi ønsker å lære av dine beste erfaringer knyttet til det å ha et nettverk og relasjoner. For å gjøre det, skal dere i par svare på noen spørsmål.

## INSTRUKSJON:

### Det er to roller:

- **Den som stiller spørsmål:**  
Lytt etter det mest inspirerende, still spørsmål og noter noe av det den andre sier. Oppfølgingsspørsmål kan være: *Kan du beskrive det litt mer? Hva mener du med det, kan du fortelle mer? Hva bidro det til? Hva var det beste med dette? Hva sa du da? Hvordan gjorde du det?*
- **Den som svarer:**  
Når du forteller et eksempel/historie prøv å svar så detaljert som mulig – dette lærer vi aller mest av! Husk å dele på tiden: Når det er halvgått tid, bytter dere roller.

## INTERVJU:

Tenk på en gang du har opplevd å være i en god/trygg relasjon

➡ Hvem husker du var tilstede i livet ditt, og hvordan stilte de opp for deg?

.....

.....

.....

.....

➡ Hva var det som gjorde at relasjonen med disse personene fungerte?  
Hva fungerte og var godt i disse relasjonene?

.....

.....

.....



Hva ønsker du å ta med deg fra denne relasjonen og inn i arbeidet med å bygge nye relasjoner?

.....

.....

.....

## Drøm



Se for deg en situasjon fem år frem i tid hvor du har et godt nettverk og trives sammen med de menneskene rundt deg. Hvem er i nettverket ditt, og hvem er dine tre viktigste støttespillere?

1: .....

2: .....

3: .....



Hva bidrar du selv med for å bygge og ta vare på disse relasjonene?

.....

.....

.....



Hvem kan du spørre om å stille opp for deg i en periode?  
Er det noen fra barndommen eller familien du kan kontakte?

.....

.....

.....



Hvem kan du velge bort, eventuelt ta en pause fra?  
Hvem kan komme nærmere?

.....

.....

.....

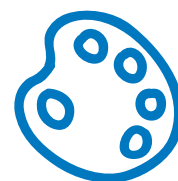
**Takk for at du svarte på spørsmålene!**

# MITT NETTVERK

## Tegn en situasjon fra ditt fremtidig nettverk

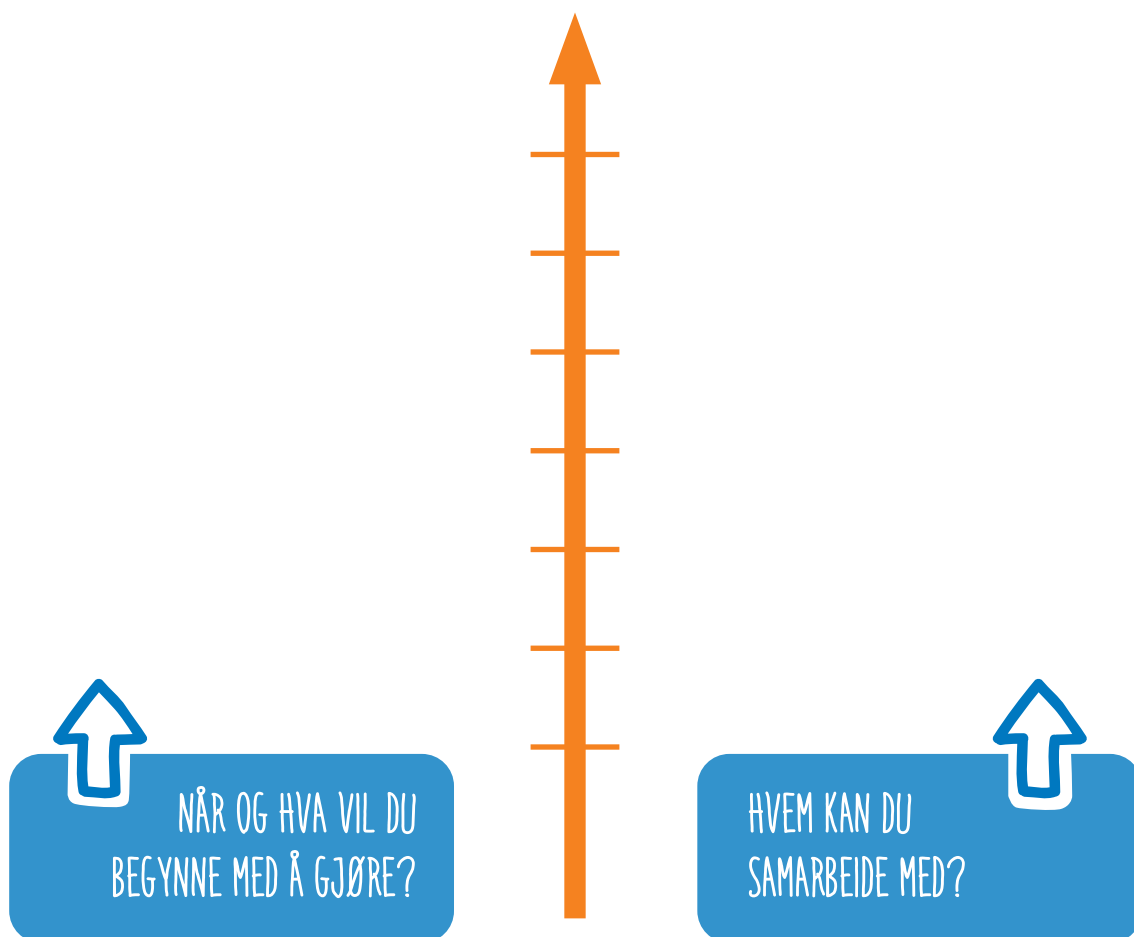
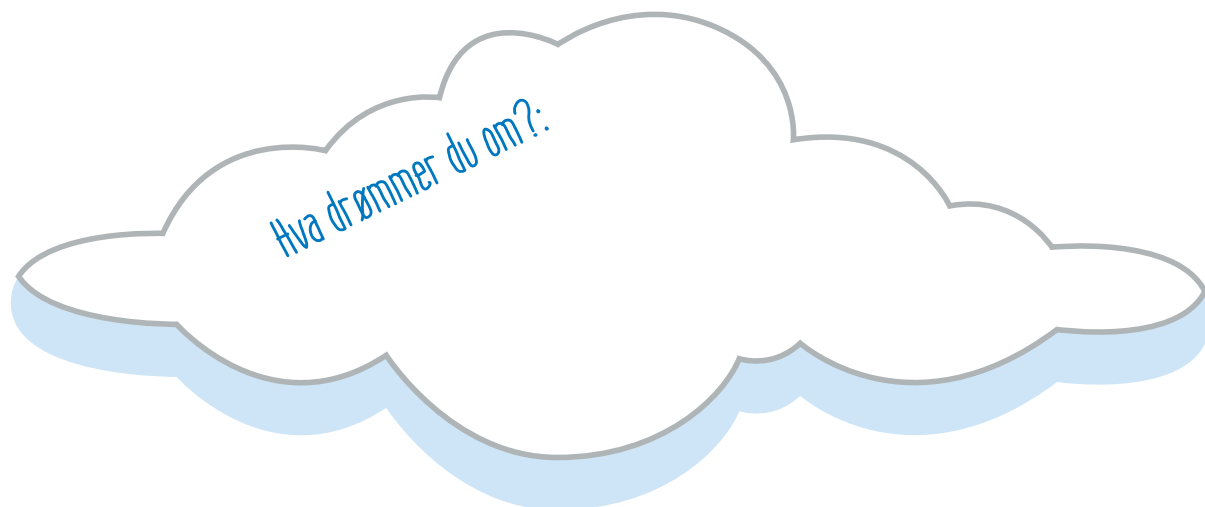
(Hvor er du, hvem er du sammen med, hva gjør dere?)

Bruk fantasien innenfor gitt ramme, ingen begrensninger.





# MITT PROSJEKT



**Hvordan har du tenkt å feire dersom du får til stegene mot drømmen?**

# STYRKER

## EMOSJONELLE STYRKER

- ★ **Emosjonell kontroll:**  
Du kjenner dine følelser og har et bevisst forhold til hva som berører deg, og du vet hvordan du kan holde deg rolig og konstruktiv.
- ★ **Entusiasme:**  
Du er entusiastisk og overbevisende når du kommuniserer mål og idéer du brenner for.
- ★ **Mot:**  
Du møter utfordringer og risiko ved å kjempe for det du tror på.
- ★ **Optimisme:**  
Du beholder en optimistisk holdning til fremtiden og dine muligheter til å påvirke den på en fordelaktig måte.
- ★ **Robusthet:**  
Du takler tilbakeslag, og liker å overvinne vanskelige utfordringer.
- ★ **Selvtillit:**  
Du har en sterk tro på deg selv og din evne til å gjennomføre oppgaver og nå mål.

## RELASJONELLE STYRKER

- ★ **Empati:**  
Du har lett for å identifisere deg med andres situasjon, og du greier å se andres perspektiver.
- ★ **Ledelse:**  
Du tar ansvar for å påvirke og motivere andre til å bidra for å nå felles mål eller oppnå suksess.
- ★ **Medfølelse:**  
Du viser en dyp og ektefølt omsorg og medfølelse for andre.
- ★ **Overtalelseevne:**  
Du er flink til å skape enighet og få støtte for synspunkter og ønskede resultater.
- ★ **Relasjonsbygging:**  
Du bygger nettverk og fungerer som et knutepunkt mellom folk du kjenner.
- ★ **Samarbeid:**  
Du samarbeider med andre for å unngå konflikter og bidrar til å nå felles mål.
- ★ **Utvikle andre:**  
Du bidrar til andres læring og selvutvikling, slik at de kan nå sine mål og få brukt sitt potensial.

## TENKESTYRKER

- ★ **Detaljerorientering:**  
Du er oppmerksom på detaljer for å skape et så godt resultat som mulig, uansett om du er presset.
- ★ **Kreativitet:**  
Du ser nye idéer og originale løsninger for å bringe prosesser fremover.
- ★ **Kritisk tenkning:**  
Du tilnærmer deg problemer gjennom systematisk analyse og objektiv evaluering.
- ★ **Strategisk tenkning:**  
Du fokuserer på fremtiden og har et strategisk perspektiv når du håndterer utfordringer.
- ★ **Sunn fornuft:**  
Du gjør pragmatiske vurderinger ut fra praktisk tenkning og tidligere erfaringer.

## HANDLINGSSTYRKER

- ★ **Beslutsomhet:**  
Du tar raske, trygge og tydelige beslutninger, selv når informasjonsgrunnet ditt er begrenset.
- ★ **Effektivitet:**  
For å sikre et ønsket resultat, organiserer du oppgavene dine på en metodisk og systematisk måte.
- ★ **Fleksibilitet:**  
Du er fleksibel og tilpassningsdyktig i situasjoner som er ukjente eller skiftende.
- ★ **Initiativ:**  
Du tar selvstendige initiativ for å få noe til å skje og nå mål.
- ★ **Resultatfokus:**  
Du oppretter et sterkt resultatfokus, til oppgaver og prosjekter er slutført.
- ★ **Selvutvikling:**  
Du bruker mennesker og situasjoner rundt deg for å utvikle deg.

# MINE STYRKER

**Situasjon der jeg opplevde å være engasjert (energi):**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Hvilke styrker brukte jeg?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# PROSJEKTKORT



DRØM

---

---

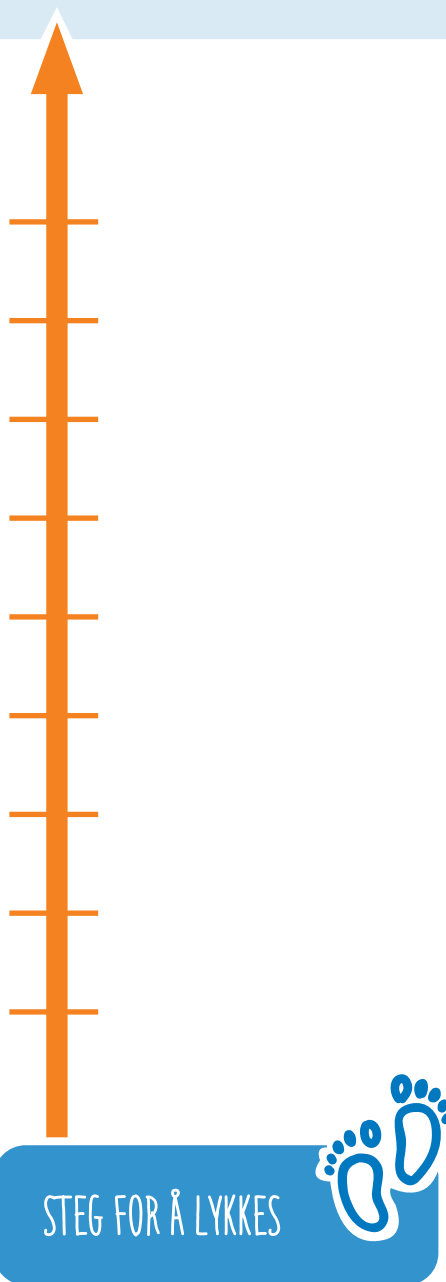


HVORDAN LYKKES?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



MINE STYRKER



STEG FOR Å LYKKES



# KARTLEGGING

**Spørsmål du kan stille deg for å sette igang en prosess om ditt eget nettverk:**

- ✓ Hvem treffer du ofte?
- ✓ Hvem i ditt nettverk kjenner hverandre?
- ✓ Hvem liker du?
- ✓ Hvem bor nært der du bor, hvem bor langt borte?
- ✓ Hvem gjør du noe gøy med?
- ✓ Hvem har du kjent lenge?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



<https://www.blakors.no/nettverk/>







Lykke til videre