

# HVERDAGSKOMPETANSE

## KJØREPLAN: INTRODUKSJON

### VELKOMMEN OG BLI KJENT

Innsjekk (45 min)

#### Hensikt:

Å bli trygge på hverandre og forstå hensikten med kurset/programmet.

#### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Ta deltakerne godt imot. Husk navnelapper til alle deltakerne!
- ➔ **Veileder:** Fortell kort om deg selv og hvordan (hvorfor) du begynte å jobbe i Blå kors
- ➔ **Bli kjent:** Velg mellom Presentasjonsrunde, forhandlingsrekke, visittkort, presentasjon av en venn
- ➔ **Hensikt og forventinger:** Presentere hensikt, deretter spørre hva håper dere å få ut av dette møtet/ Hva drømmer dere om?
- ➔ **Kursprogram og gjennomføring:** Fortell om programmet, innholdet i dagene
- ➔ **Etablere kjøreregler:** Hvilke kjøreregler kan hjelpe oss til at disse dagene blir best mulig og at vi lærer mest mulig?

10 min pause

### HOVEDDEL

Introduksjon til hverdagskompetanse (45 min)

#### Hensikt:

Reflektere over temaene og hvorfor de er interessert i de ulike temaene. Skape engasjement og positive følelser.

#### Gjennomføring:

- ➔ Forteller kort om anerkjennende/ styrkebasert tilnærming
- ➔ **3 gode ting:** først egen refleksjon, deretter parsamtaler
- ➔ **Hva betyr hverdagskompetanse?** Veileder sier noen ord
- ➔ **OPPGAVE:**
  - **Første runde:** Hvilket tema gleder du deg mest til og hvorfor? Gå til et av hjørnene, hvert hjørne representerer et tema.
  - **Par- og plenumssamtale:** Hvorfor er det temaet viktig for deg? Hva forbinder du med temaet?
  - **Ny runde:** Hvilket tema gleder du deg minst til og hvorfor, gå til det hjørnet som representerer det tema.
  - **Par- og plenumssamtale:** Hvorfor og hva forbinder du med det tema?
- ➔ Veileder forteller kort om de ulike temaene

10 min pause

### AVSLUTNING

Oppsummere dagen (20 min)

#### Hensikt:

Skape refleksjon rundt hva vi har lært i løpet av dagen.

#### Gjennomføring:

##### Popcorn-metoden:

Samle alle i en sirkel

- Hva har vært det beste med dagen?
- Hva er du motivert for å jobbe videre med?
- Har din oppfatning av programmet endret seg etter i dag?
- Hvordan tror du du lærer best?
- Har du motivasjon for å jobbe videre med hverdagskompetanse?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

10 min pause

### INNSJEKK (30 min)

#### Hensikt:

Å bli trygge på hverandre og forstå hensikten med kurset.

#### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Forhandlingsrekka på navn, alder og hobby
- ➔ **Hensikt og forventninger:** Informere kort om hensikt, deretter spørre hva håper dere å få ut av denne samlingen/ Hva drømmer dere om? Hvorfor er tema viktig for deg? (skriv stikkeord på flipp)
- ➔ **Program for dagen:** Fortelle kort om innholdet i dagene
- ➔ **Dele inn i grupper** (4 per gruppe)

### AVSLUTNING (30 min)

#### Hensikt:

Skape refleksjon rundt hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

#### Gjennomføring:

**Anerkjennelsesrunde:** Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

#### Popcorn-metoden:

- 1 ting du tar med deg fra dagen?
  - Hva har du lyst til å prøve før neste gang?
- De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

### HOVEDDEL Introduksjon til hverdagskompetanse (45 min)

#### Hensikt:

Reflektere over temaene og hvorfor de er interessert i de ulike temaene. Skape engasjement og positive følelser.

#### Gjennomføring:

#### ☆ FILM OG REFLEKSJON - MITT PROSJEKT (30 min)

**Hensikt:** Få økt kunnskap om bolig og boevne og bevisstgjøring på hvorfor dette er viktig for meg

**Gjennomføring:** Se hele filmen. Etter filmen: alle deltakerne mottar kortene og jobber parvis på gruppen med spørsmålene i arbeidshefte.

**10 min pause**

#### ☆ UNDERSØKE MINE BESTE ERFARINGER OG DRØMMER (40 min)

**Hensikt:** Hente opp tidligere erfaringer fra dagens tema som kan brukes i fremtiden

**Gjennomføring:** (vedlagt intervju-mal)

- Anerkjennende intervju i par (10/15min\*2)
- På gruppen: Personen som intervjuet forteller kortfattet hva suksesskriteriene/livgivende faktorer var hos intervjuobjektet (10 min)

#### ☆ DRØMMEBOLIG (30 min)

**Hensikt:**

1. Visualisere og skape et bilde av hva den enkelte drømmer om
2. Fordypning i et av punktene som er beskrevet i støttearket

**Arbeidshefte**

- Individuell jobbing i arbeidshefte, visittkort (5 min)
- Del på gruppen (10 min)
- Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (15 min)
  - Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være

#### ☆ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.

**Gjennomføring:**

- Beskriv prosjektet øverst i veikartet
- Noter ned forskjellige små skritt som kan hjelpe deg på vei
- Skriv hvordan du har tenkt å feire
- Presenter veikartet ditt

**Pause (10 min)**

### VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:** Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten som gruppen startet å jobbe med sist.

#### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Veileder oppsummere sist samling, minner om kjøreregler
- ➔ **Innsjekk - i sirkel:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva trenger dere? **Fortell om dagen** og hva vi skal jobbe med
- ➔ **3 gode ting siden sist:** To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist

### AVSLUTNING (15 min)

#### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

#### Gjennomføring:

Anerkjennelsesrunde: Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

#### Popcorn-metoden:

- Hva er det viktigste du har lært i dag?
- Hva har du lyst til å prøve før neste gang?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

### HOVEDDEL Introduksjon til hverdagskompetanse (45 min)

#### Hensikt:

Reflektere over temaene og hvorfor de er interessert i de ulike temaene. Skape engasjement og positive følelser.

#### Gjennomføring:

#### ★ MITT PROSJEKT OG REFLEKSJON (15 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

#### Gjennomføring:

- Se på prosjekt-arket (nye refleksjoner?)
- Refleksjon: Gjort - lært - lurt
  - Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
  - Anerkjenne at de er her i dag, komme til tiden osv. Det kan være en seier i seg selv.

**Pause 10 min**

#### ★ HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER RUNDT BOSITUASJON (60 min)

**Hensikt:** Anerkjenne utfordringene man kan møte på underveis i arbeidet med drømmen. Se på hvordan hinder som kan oppstå og se hvordan man kan jobbe med dem.

**Gjennomføring:** Hvilke utfordringer er det normalt å møte på i oppgaven de ønsker å jobbe med.

- Idéutvikling (15 min)
- Lotusblomst (30 min)
- refleksjon i mitt prosjekt (15 min)

**10 minutt pause**

#### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

#### Gjennomføring:

- Reflektere rundt det målet de satt seg sist. Hvorfor er det viktig? (5 min)
- De velger to nye steg som de skal jobbe med til neste uke (10 min)

## VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:** Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten.

### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Veileder oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler.
- ➔ **Innsjekk - oppstart:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva husker dere best fra sist uke? Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med
- ➔ **3 gode ting:** To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolte over å få til siden sist

## AVSLUTNING (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av alle dagene.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelsesrunde:

1. Individuelt: skriv ned det som du husker best/ ønsker å ta med deg videre fra samlingene. (3 min)
2. Hva har du gjort for å bidra til gruppen fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling. (4 min)
3. Del på gruppen

#### Popcorn-metoden:

Samle alle en sirkel, de som ønsker kan fortelle: Hva er det viktigste du tar med deg fra disse dagene?

## HOVEDDEL

### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

#### Gjennomføring:

- Se på prosjekt-arket (nye refleksjoner?)
- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
- Hvor er du nå?
- Anerkjennelse at de er kommet hit i dag, seier i seg selv

**10 minutt pause**

### ★ MINE BESTE ERFARINGER (30 min)

**Hensikt:** For å konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet.

#### Gjennomføring: Ide-mal: Gruppeoppgave/individuell

1. Beskrive prosjektet
2. Suksesskriterier
3. Tre neste skrittene
4. Hvorfor er det viktig for deg
5. Hva er den største hindringen du kan møte på, og hvordan skal du overkomme den?

**10 minutt pause**

### ★ VISUALISERING OG REALISERING AV MITT PROSJEKT (40 min)

**Hensikt:** Vi beveger oss mot det vi fokuserer på, derfor er det ofte nyttig å visualisere det man ønsker å utrette. Forbereder deltakerne på situasjoner de kan møte i fremtiden.

#### Gjennomføring:

- Grupper på 2-6 per, ser for seg en situasjon 3-5 år frem i tid, møter på et problem
- Forberede en fremføring (rollespill, avisforside, video og undervisning)
- Presentert for gruppene
- Refleksjon: Hva likte dere med denne øvelsen?

**10 minutt pause**

## INNSJEKK (30 min)

### Hensikt:

Å bli trygge på hverandre og forstå hensikten med kurset.

### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** forhandlingsrekka på navn, alder og hobby
- ➔ **Hensikt og forventninger:** Informere kort om hensikt, deretter spørre hva håper dere å få ut av denne samlingen/ Hva drømmer dere om? Hvorfor er tema viktig for deg? (skriv stikkord på flipp)
- ➔ **Program for dagen:** Fortelle kort om innholdet i dagene
- ➔ **Dele inn i grupper** (4 per gruppe)

## AVSLUTNING (15 min)

### Hensikt:

Skape refleksjon rundt hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

Anerkjennelsesrunde: Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

### Popcorn-metoden:

- 1 ting du tar med deg fra dagen?
- Hva har du lyst til å prøve før neste gang?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

## HOVEDDEL

### ★ FILM OG REFLEKSJON - MITT PROSJEKT (30 min)

**Hensikt:** Få økt kunnskap hvordan å stå i en jobb og bevisstgjøring på hvorfor dette er viktig for meg

**Gjennomføring:** Se hele filmen. Etter filmen: alle deltakerne mottar kortene og jobber parvis på gruppen med spørsmålene i arbeidshefte.

**Pause (10 min)**

### ★ UNDERSØKE MINE BESTE ERFARINGER OG DRØMMER (40 min)

**Hensikt:** Hente opp tidligere erfaringer fra dagens tema som kan brukes i fremtiden

**Gjennomføring: (vedlagt intervju-mal)**

- Anerkjennende intervju i par (10/15min\*2)
- På gruppen: Personen som intervjuet forteller kortfattet hva suksesskriteriene/livgivende faktorer var hos intervjuobjektet (10 min)

**Pause (10 min)**

### ★ DRØMMEJOBBER/AKTIVITETEN (30 min)

#### Hensikt:

1. Visualisere og skape et bilde av hva den enkelte drømmer om: Å mestre jobbarenaen/annen aktivitet
2. Fordypning i et av punktene som er beskrevet i støttearket

#### Arbeidshefte

- Individuell jobbing i arbeidshefte, visittkort (5 min).
- Del på gruppen (10 min)
- Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (15 min)
  - Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være

### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.

#### Gjennomføring:

- Beskriv prosjektet øverst i veikartet
- Noter ned forskjellige små skritt som kan hjelpe deg på vei
- Skriv hvordan du har tenkt å feire
- Presenter veikartet ditt

**Pause (10 min)**

## VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:** Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten som gruppen startet å jobbe med sist.

### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Kursholder oppsummere sist samling, minner om kjøregler
- ➔ **Innsjekk - i sirkel:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva trenger dere?
- ➔ **Fortell om dagen** og hva vi skal jobbe med
- ➔ **3 gode ting siden sist:** To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist

## AVSLUTNING (15 min)

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

Anerkjennelsesrunde: Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

### Popcorn-metoden:

- Hva er det viktigste du har lært i dag?
- Hva har du lyst til å prøve før neste gang?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

## HOVEDDEL

### ★ MITT PROSJEKT OG REFLEKSJON (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

#### Gjennomføring:

- Se på prosjekt-arket (nye refleksjoner?)
- Refleksjon: Gjort - lært - lurt
  - Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
  - Anerkjenne at de er her i dag, komme til tiden osv. det kan være en seier i seg selv

**Pause 10 min**

### ★ HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER RUNDT DET Å STÅ I JOBB (60 min)

**Hensikt:** Anerkjenne utfordringene man kan møte på underveis i arbeidet med drømmen.

Se på hvordan hinder som kan oppstå og se hvordan man kan jobbe med dem.

**Gjennomføring:** Hvilke utfordringer er det normalt å møte på i oppgaven de ønsker å jobbe med.

- Idèutvikling (15 min)
- Lotusblomst (30 min)
- Refleksjon i mitt prosjekt (15 min)

**10 minutt pause**

### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

#### Gjennomføring:

- Reflektere rundt det målet de satt seg sist. Hvorfor er det viktig? (5 min)
- De velger to nye steg som de skal jobbe med til neste uke (10 min)

## VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:** Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten

### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Veileder oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler
- ➔ **Innsjekk - oppstart:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva husker dere best fra sist uke? Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med
- ➔ **3 gode ting:** To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist

## AVSLUTNING (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av alle dagene.

### Gjennomføring: Anerkjennelsesrunde:

1. Individuelt: skriv ned det som du husker best/ ønsker å ta med deg videre fra samlingene. (3 minutter)
2. Hva har du gjort for å bidra til gruppen fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling. (4 minutter)
3. Del på gruppen

**Popcorn-metoden:** Samle alle en sirkel, de som ønsker kan fortelle: Hva er det viktigste du tar med deg fra disse dagene?

## HOVEDDEL

### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

#### Gjennomføring:

- Se på prosjektarket (nye refleksjoner?)
- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
- Hvor er du nå?
- Anerkjennelse at de er kommet hit i dag, seier i seg selv

**10 minutt pause**

### ★ MINE BESTE ERFARINGER (30 min)

**Hensikt:** For å konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet.

**Gjennomføring:** Ide-mal: Gruppeoppgave/individuell

1. Beskrive prosjektet
2. Suksesskriterier
3. Tre neste skrittene
4. hvorfor er det viktig for deg
5. Hva er den største hindringen du kan møte på, og hvordan skal du overkomme den?

**10 minutt pause**

### ★ VISUALISERING OG REALISERING AV MITT PROSJEKT (40 min)

**Hensikt:** Vi beveger oss mot målet vi fokuserer på, derfor er det ofte nyttig å visualisere situasjonen man ønsker å oppnå. Forbereder deltakerne på situasjoner de kan møte i fremtiden.

#### Gjennomføring:

- Grupper på 2-6 per, ser for seg en situasjon 3-5 år frem i tid, møter på et problem
- Forberede en fremføring (rollespill, avisforside, video, undervisning)
- Presentert for gruppene
- Refleksjon: Hva likte dere med denne øvelsen?

**10 minutt pause**



### INNSJEKK (30 min)

#### Hensikt:

Å bli trygge på hverandre og forstå hensikten med kurset.

#### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Forhandlingsrekka på navn, alder og hobby
- ➔ **Hensikt og forventninger:** Informere kort om hensikt, deretter spørre hva håper dere å få ut av denne samlingen/ Hva drømmer dere om? hvorfor er tema viktig for deg? (skriv stikkord på flipp)
- ➔ **Program for dagen:** Fortelle kort om innholdet i dagene
- ➔ **Dele inn i grupper** (4 per gruppe)

### AVSLUTNING (15 min)

#### Hensikt:

Skape refleksjon rundt hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

#### Gjennomføring:

Anerkjennelsesrunde: Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

#### Popcorn-metoden:

- 1 ting du tar med deg fra dagen?
- Hva har du lyst til å prøve før neste gang?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

### HOVEDDEL

#### ★ FILM OG REFLEKSJON - MITT PROSJEKT (30 min)

**Hensikt:** Få økt kunnskap hvordan håndtere gjeld og få oversikt og hverdagsøkonomien og bevisstgjøring på hvorfor dette er viktig for meg.

**Gjennomføring:** Se hele filmen. Etter filmen: alle deltakerne mottar kortene og jobber parvis på gruppen med spørsmålene i arbeidshefte.

**Pause (10 min)**

#### ★ UNDERSØKE MINE BESTE ERFARINGER OG DRØMMER (40 min)

**Hensikt:** Hente opp tidligere erfaringer fra dagens tema som kan brukes i fremtiden

**Gjennomføring:** (vedlagt intervju-mal)

- Anerkjennende intervju i par (10/15min\*2)
- På gruppen: Personen som intervjuet forteller kortfattet hva suksesskriteriene/livgivende faktorer var hos intervjuobjektet (10 min)

**Pause (10 min)**

#### ★ DRØMMEJOBBen/AKTIVITETEN (30 min)

#### Hensikt:

1. Visualisere og skape et bilde av hva den enkelte drømmer om:  
En ryddig økonomi og minimalt med usikret gjeld
2. Fordypning i et av punktene som er beskrevet i støttearket

#### Arbeidshefte

- Individuell jobbing i arbeidshefte, visittkort (5 min).
- Del på gruppen (10 min)
- Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (15 min)  
- Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være

#### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.

#### Gjennomføring:

- Beskriv prosjektet øverst i veikartet
- Noter ned forskjellige små skritt som kan hjelpe deg på vei
- Skriv hvordan du har tenkt å feire
- Presenter veikartet ditt

**Pause (10 min)**



## VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:** Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten som gruppen startet å jobbe med sist.

### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Veileder oppsummere sist samling, minner om kjøreregler
- ➔ **Innsjekk - i sirkel:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva trenger dere?
- ➔ **Fortell om dagen** og hva vi skal jobbe med
- ➔ **3 gode ting siden sist:** To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist

## AVSLUTNING (15 min)

### Hensikt:

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

### Gjennomføring:

Anerkjennelsesrunde: Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

### Popcorn-metoden:

- Hva er det viktigste du har lært i dag?
- Hva har du lyst til å prøve før neste gang?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

## HOVEDDEL

### ★ MITT PROSJEKT OG REFLEKSJON (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

#### Gjennomføring:

- Se på prosjekt-arket (nye refleksjoner?)
- Refleksjon: Gjort - lært - lurt
  - Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
  - Anerkjennelse at de er her i dag, komme til tiden osv. det kan være en seier i seg selv

**Pause 10 min**

### ★ HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER RUNDT DET Å STÅ I JOBB (60 min)

**Hensikt:** Anerkjennelse utfordringene man kan møte på underveis i arbeidet med drømmen. Se på hvordan hinder som kan oppstå og se hvordan man kan jobbe med dem.

**Gjennomføring:** Hvilke utfordringer er det normalt å møte på i oppgaven de ønsker å jobbe med.

- Idèutvikling (15 min)
- Lotusblomst (30 min)
- Refleksjon i mitt prosjekt (15 min)

**10 minutt pause**

### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

#### Gjennomføring:

- Reflektere rundt det målet de satt seg sist. Hvorfor er det viktig? (5 min)
- De velger to nye steg som de skal jobbe med til neste uke (10 min)

## VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:** Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten.

### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Veileder oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler
- ➔ **Innsjekk - oppstart:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva husker dere best fra sist uke? Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med
- ➔ **3 gode ting:** To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolte over å få til siden sist

## AVSLUTNING (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av alle dagene.

### Gjennomføring: Anerkjennelsesrunde:

1. Individuelt: skriv ned det som du husker best/ ønsker å ta med deg videre fra samlingene. (3 minutter)
2. Hva har du gjort for å bidra til gruppen fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling. (4 minutter)
3. Del på gruppen

**Popcorn-metoden:** Samle alle en sirkel, de som ønsker kan fortelle: Hva er det viktigste du tar med deg fra disse dagene?

## HØVEDDEL

### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

#### Gjennomføring:

- Se på prosjektarket (nye refleksjoner?)
- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
- Hvor er du nå?
- Anerkjenne at de er kommet hit i dag, seier i seg selv

**10 minutt pause**

### ★ MINE BESTE ERFARINGER (30 min)

**Hensikt:** For å konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet.

#### Gjennomføring: Ide-mal: Gruppeoppgave/individuell

1. Beskrive prosjektet
2. Suksesskriterier
3. Tre neste skrittene
4. Hvorfor er det viktig for deg
5. Hva er den største hindringen du kan møte på, og hvordan skal du overkomme den?

**10 minutt pause**

### ★ VISUALISERING OG REALISERING AV MITT PROSJEKT (40 min)

**Hensikt:** Vi beveger oss mot målet vi fokuserer på, derfor er det ofte nyttig å visualisere situasjonen man ønsker å oppnå. Forbereder deltakerne på situasjoner de kan møte i fremtiden.

#### Gjennomføring:

- Grupper på 2-6 per, ser for seg en situasjon 3-5 år frem i tid, møter på et problem
- Forberede en fremføring (rollespill, avisforside, video, undervisning)
- Presentert for gruppene
- Refleksjon: Hva likte dere med denne øvelsen?

**10 minutt pause**

### INNSJEKK (30 min)

**Hensikt:** Å bli trygge på hverandre og forstå hensikten med kurset.

#### Gjennomføring

- ➔ **Velkommen:** Forhandlingsrekka på navn, alder og hobby
- ➔ **Hensikt og forventninger:** Informere kort om hensikt, deretter spørre hva håper dere å få ut av denne samlingen/ Hva drømmer dere om? Hvorfor er tema viktig for deg? (skriv stikkord på flipp)
- ➔ **Program for dagen:** Fortelle kort om innholdet i dagene
- ➔ **Dele inn i grupper** (4 per gruppe)

**Hva er et nettverk?** (10 min)  
Teoribolk om nettverk

### AVSLUTNING (15 min)

**Hensikt:**  
Skape refleksjon rundt hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

**Gjennomføring:**  
Anerkjennelsesrunde: Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

#### Popcorn-metoden:

- 1 ting du tar med deg fra dagen?
  - Hva har du lyst til å prøve før neste gang?
- De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

### HOVEDDEL

#### ★ FILM OG REFLEKSJON - MITT PROSJEKT (30 min)

**Hensikt:** Få økt kunnskap om å bygge nettverk og bevisstgjøring på hvorfor dette er viktig for meg  
**Gjennomføring:** Se hele filmen. Etter filmen: alle deltakerne mottar kortene og jobber parvis på gruppen med spørsmålene i arbeidshefte.  
**Pause (10 min)**

#### ★ UNDERSØKE MINE BESTE ERFARINGER OG DRØMMER (40 min)

**Hensikt:** Hente opp tidligere erfaringer fra dagens tema som kan brukes i fremtiden  
**Gjennomføring:** (vedlagt intervju-mal)

- Anerkjennende intervju i par (10/15min\*2)
- På gruppen: Personen som intervjuet forteller kortfattet hva suksesskriteriene/livgivende faktorer var hos intervjuobjektet (10 min)

**Pause (10 min)**

#### ★ MITT DRØMMENETTVERK (30 min)

**Hensikt:**

1. Visualisere og skape et bilde av et optimalt fremtidig nettverk.
2. Fordypning i et av punktene som er beskrevet i støttearket

**Arbeidshefte**

- Individuell jobbing i arbeidshefte, visittkort (5 min).
- Del på gruppen (10 min)
- Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (15 min)
  - Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være

#### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.  
**Gjennomføring:**

- Beskriv prosjektet øverst i veikartet
- Noter ned forskjellige små skritt som kan hjelpe deg på vei
- Skriv hvordan du har tenkt å feire
- Presenter veikartet ditt

**Pause (10 min)**

### VELKOMMEN TILBAKE (20 min)

**Hensikt:**

Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten som gruppen startet å jobbe med sist.

**Gjennomføring**

- ➔ **Velkommen:** Veileder oppsummere sist samling, minner om kjøreregler
- ➔ **Innsjekk - i sirkel:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva trenger dere?
- ➔ **Fortell om dagen** og hva vi skal jobbe med

### AVSLUTNING (15 min)

**Hensikt:**

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

**Gjennomføring:**

Anerkjennelsesrunde: Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

**Popcorn-metoden:**

- Hva er det viktigste du har lært i dag?
- Hva har du lyst til å prøve før neste gang?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

### HOVEDDEL

#### ★ MITT PROSJEKT OG REFLEKSJON (15 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

**Gjennomføring:**

- Se på prosjekt-arket (nye refleksjoner?)
- Refleksjon: Gjort - lært - lurt
  - Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
  - Anerkjenne at de er her i dag, komme til tiden osv. det kan være en seier i seg selv

**10 minutt pause**

#### ★ STYRKER (30 min)

**Hensikt:** Finne hverandre styrker for å øke mestringfølelse og hvordan man kan lykkes gjennom å bruke disse.

**Gjennomføring:**

- Styrkespotting (25 min) - Gi styrker og få styrker

**10 minutt pause**

#### ★ HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER MED TANKE PÅ NETTVERKSBYGGING (60 min)

**Hensikt:** Anerkjenne utfordringene man kan møte på underveis i arbeidet med drømmen. Se på hvordan hinder som kan oppstå og se hvordan man kan jobbe med dem.

**Gjennomføring:** Hvilke utfordringer er det normalt å møte på i oppgaven de ønsker å jobbe med.

- Idèutvikling (15 min)
- Lotusblomst (30 min)
- Refleksjon i mitt prosjekt (15 min)

**10 minutt pause**

#### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Gjennomføring:**

- Reflektere rundt det målet de satt seg sist. Hvorfor er det viktig? (5 min)
- De velger to nye steg som de skal jobbe med til neste uke (10 min)

## VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:** Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten

### Gjennomføring

- ➔ **Velkommen:** Veileder oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler.
- ➔ **Innsjekk - oppstart:** Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva husker dere best fra sist uke? Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med
- ➔ **3 gode ting:** To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist

## AVSLUTNING (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av alle dagene.

### Gjennomføring: Anerkjennelsesrunde:

1. Individuelt: skriv ned det som du husker best/ ønsker å ta med deg videre fra samlingene. (3 min)
2. Hva har du gjort for å bidra til gruppen fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling. (4 min)
3. Del på gruppen

**Popcorn-metoden:** Samle alle en sirkel, de som ønsker kan fortelle: Hva er det viktigste du tar med deg fra disse dagene?

## HØVEDDEL

### ★ MITT PROSJEKT (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

#### Gjennomføring:

- Se på prosjektarket (nye refleksjoner?)
- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
- Hvor er du nå?
- Anerkjenne at de er kommet hit i dag, seier i seg selv

**10 minutt pause**

### ★ NETTVERKSKARTLEGGING (40 min)

**Hensikt:** Forstå viktigheten av å jobbe med nettverk og hvordan jobbe med nettverk

#### Gjennomføring:

- Veileder underviser
- I par begynn å jobbe med nettverkskartlegging (arbeidshefte)

### ★ MINE BESTE ERFARINGER (30 min)

**Hensikt:** For å konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet.

#### Gjennomføring: Ide-mal: Gruppeoppgave/individuelt

1. Beskrive prosjektet
2. Suksesskriterier
3. Tre neste skrittene
4. Hvorfor er det viktig for deg
5. Hva er den største hindringen du kan møte på, og hvordan skal du overkomme den?

**10 minutt pause**

# HVERDAGSKOMPETANSE

## KJØREPLAN: FYSISK AKTIVITET - MOTIVASJON

### VELKOMMEN OG BLI KJENT (30 min)

#### INNSJEKK

**Hensikt:** Å bli trygge på hverandre og forstå hensikten med kurset.

#### Gjennomføring:

- ➔ **Velkommen:** Forhandlingsekka etter alfabetisk rekkefølge: fysisk aktivitet du liker.
- ➔ **Hensikt og forventninger:** Informere kort om hensikt, deretter spørre hva håper dere å få ut av denne samlingen/ Hva drømmer dere om? Hvorfor er tema viktig for deg? (skriv stikkeord på flipp)
- ➔ **Program for dagen,** fortelle kort om innholdet i dagene.
- ➔ **Dele inn i grupper (4 per gruppe)**

**Pause (10min)**

### AVSLUTNING (15 min)

#### Hensikt:

Skape refleksjon rundt hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

#### Gjennomføring:

*Anerkjennelsesrunde:*

Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

*Popcorn-metoden:*

- 1 ting du tar med deg fra dagen?
  - Hva har du lyst til å prøve før neste gang?
- De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

#### Hjemmelekse til neste gang:

Se filmen om den usynlig norgesmesteren

### MITT PROSJEKT (20 min)

(20 min)

**Hensikt:** Finne enklere frem til de skrittene vi må gå for å bevege oss frem mot målet.

#### Gjennomføring:

- Beskriv prosjektet øverst i veikartet
- Noter ned forskjellige små skritt som kan hjelpe deg på vei
- Skriv hvordan du har tenkt å feire
- Presenter veikartet ditt

### INTRO TIL TEMA (30 min)

**Hensikt:** Få økt kunnskap om temaet og bevisstgjøring på hvorfor dette er viktig for meg

#### Gjennomføring:

1. Se video om fysisk aktivitet (5 min)
2. Be deltakerne snakke sammen to og to (2 min)
3. Del i plenum (5min)
4. Forelesning (10 min)

### FORDELER VED Å BEVEGE SEG (30 min)

**Hensikt:** Få økt kunnskap om temaet og bevisstgjøring på hvorfor dette er viktig for meg

#### Gjennomføring:

1. Hva er fordelene ved å gå en tur/bevege seg?
2. Be deltakerne snakke sammen to og to (2 min)
3. Del i plenum (5min)
4. Forelesning (10)
5. Øvelse (10 min): Walk meditation eller tikken

### DRØMMER FOR FREMTIDEN (30 min)

**Hensikt:** Visualisere og skape et bilde av hva den enkelte drømmer om. Fordypning i et av punktene som er beskrevet i støttearket

#### Arbeidshefte

- Individuell jobbing i arbeidshefte, visittkort (5 min)
- Del på gruppen (10 min)
- Deretter velger de en av punktene å fordype deg i (15 min)
  - Diskuter parvis hva det første og enkleste steget for å nå dette målet kan være

**Pause (10 min)**

# HVERDAGSKOMPETANSE

## KJØREPLAN: FYSISK AKTIVITET - AKSJON

### VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

**Hensikt:**

Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten som gruppen startet å jobbe med sist.

**Gjennomføring:**

- *Velkommen*
- *Veileder oppsummere* sist samling, minner om kjøreregler
- *Innsjekk* - i sirkel: Hva håper dere å jobbe mer med i dag? Hva trenger dere?
- *Fortell om dagen* og hva vi skal jobbe med
- *Refleksjon over hjemmeleksen:* Parsamtale: Hva fremstår som spesielt interessant i episoden? Hva kan vi lære av dette?
- *Lytt ut i plenum*, skriv gjerne ned stikkord på flippover
- *3 gode ting siden sist:* To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe kjekt du har gjort?

**Pause** 10 min

### AVSLUTNING (15 min)

**Hensikt:**

Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av dagen og anerkjenne det alle har bidratt med.

**Gjennomføring:**

*Anerkjennelsesrunde:*

Hva har hver enkelt bidratt med/hvordan har de bidratt i dagens aktiviteter?

*Popcorn-metoden:*

Hva er det viktigste du har lært i dag?

Hva har du lyst til å prøve før neste gang?

De som ønsker å fortelle kort om hva de tar med seg videre kan gjøre det.

### HOVEDDEL - MITT PROSJEKT OG REFLEKSJON (15 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

**Gjennomføring:**

- Se på prosjektarket (nye refleksjoner?)
  - Refleksjon: Gjort - lært - lurt
- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres.
- Anerkjenne at de er her i dag, komme til tiden osv. Det kan være en seier i seg selv.

**Energiskaper** 10 min: Kongen befaler eller human knot

**Pause** 10 min

### HVORDAN OVERKOMME UTFORDRINGER (60 min)

**Hensikt:** Anerkjenne utfordringene man kan møte på underveis i arbeidet med drømmen. Se på hvordan hinder som kan oppstå og se hvordan man kan jobbe med dem.

**Gjennomføring:**

Hvilken utfordringer er det normalt å møte på når du skal bli fysisk aktivt?

- Idèutvikling (15 min)
- Lotusblomst (30 min)
- Refleksjon i mitt prosjekt (15 min)

### MITT PROSJEKT (15 min)

**Gjennomføring:**

- Reflektere rundt det målet de satt seg sist. Hvorfor er det viktig? (5 min)
- De velger to nye steg som de skal jobbe med til neste uke (10 min)

**Pause** 10 min



# HVERDAGSKOMPETANSE

# KJØREPLAN: FYSISK AKTIVITET - AKSELERASJON

## VELKOMMEN TILBAKE (30 min)

### Hensikt:

Koble deltakerne på dagen og få i gang samtaler. Fortsette å bygge på tryggheten.

### Gjennomføring:

- *Velkommen:* Veileder oppsummere forrige uke og minner om kjøreregler
  - *Innsjekk - oppstart:*
    - Hva håper dere å jobbe mer med i dag?
    - Hva husker dere best, eller gjorde mest inntrykk, fra sist uke?
- Veileder: Fortell om dagen og hva vi skal jobbe med.
- 3 gode ting: To eller tre ting som har skjedd siden sist eller noe de er stolt over å få til siden sist

**Pause** 10 min

## AVSLUTNING (20 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hva vi har lært i løpet av alle dagene.

### Gjennomføring:

#### Anerkjennelsesrunde:

- Individuelt: skriv ned det som du husker best/ønsker å ta med deg videre fra samlingene (3 minutter)
- Hva har du gjort for å bidra til gruppen fremgang, skriv ned tre egenskaper du har vist som har bidratt positivt til din egen utvikling eller gruppens utvikling (4 minutter)
- Del på gruppen

#### Popcorn-metoden:

Samle alle en sirkel, de som ønsker kan fortelle: Hva er det viktigste du tar med deg fra disse dagene?

## HOVEDDEL - MITT PROSJEKT (15 min)

**Hensikt:** Skape refleksjon på hvordan den siste uken har vært.

### Gjennomføring:

- Se på prosjektarket (nye refleksjoner?)
- Hva er en ting dere har gjort den siste uken som har ledet dere/gjort at dere har tatt det første steget mot målet deres?
- Hvor er du nå?
- Anerkjenne at de er kommet hit i dag, seier i seg selv.

## KONKRETISERING AV DRØMMEN (30 min)

**Hensikt:** For å konkretisere drømmen og gjøre den mer målrettet.

### Gjennomføring:

1. Situasjonen nå
2. Ønskesituasjon
3. Tiltak

**Pause** 10 min

**Energiskaper 10 min:** Danceparty

## VISUALISERING OG REALISERING AV MITT PROSJEKT (40 min)

**Hensikt:** Vi beveger oss mot det vi fokuserer på, derfor er det ofte nyttig å visualisere det man ønsker å utrette. Forbereder deltakerne på situasjoner de kan møte i fremtiden.

### Gjennomføring:

- Grupper på 2-6 per, ser for seg en situasjon 3-5 år frem i tid, møter på et problem
- Forberede en fremføring (rollespill, avisforside, video, undervisning)
- Presentert for gruppene
- Refleksjon: Hva likte dere med denne øvelsen?

**Pause** 10 min