HVERDAGS-KOMPETANSE

- Arbeidshefte

HVERDAGSKOMPETANSE

- For økt livsmestring i hverdagen

VELKOMMEN

Velkommen til Hverdagskompetanse-programmet

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 få til et ønsket liv. Programmet legger til rette for at du får utløst din egenkraft som gir deg mulighet til vekst. Ved å bruke programmet vil du få utviklet din hverdagskompetanse og få innsikt i konkrete verktøy og metoder du kan bruke for å øke din livsmestring i hverdagen.

Målene med programmet er at du som deltaker:

- lykkes i å ta selvstendige valg og mestre hverdagen
- bevisstgjøres egen mestring underveis
- blir kjent med sine styrker, ressurser og personlige egenskaper
- utarbeide en konkret handlingsplan og få støtte til å gjennomføre den

Å være trygg på hvordan man gjør helt vanlige ting er ingen selvfølge, men det er viktig. Hverdagskompetanse gir mulighet til å møte livet og det offentlige rom med en større trygghet. Hverdagskompetanse- programmet består av fem ulike hoved-temaer: Bolig, økonomi, nettverk, jobb og fysisk aktivitet. Programmet er fleksibelt hvilket betyr at det kan gjennomføres i gruppe eller individuelt. Du kan jobbe med ett av temaene, flere eller alle. Deltar du i gruppe går et tema over tre dager og for å bli ferdig med et tema må du være tilstede totalt tre dager og minimum tre timer per dag. I programmet er vi opptatt av å fokusere på det vi lykkes med, ingen forteller deg hva du skal gjøre. Det er opp til deg selv, veien blir til mens du går, og du må gå veien selv. Vi feirer våre suksesser og i samarbeid med andre finner du ut hva du kan gjøre. Vi praktiserer dialog og likeverdighet og det å dele erfaringer er å bidra.

I programmet er det lagt opp til høy grad av deltakelse, rett og slett fordi det er sånn vi lærer best - Slik blir vi tryggere og lærer konkrete grep som vi kan bruke i egen hverdag. Dette vil også gjøre at dere bli godt kjent med de andre på programmet.
I tillegg til at veileder skal snakke litt, vil dere jobbe individuelt, to og to og i grupper. Dette gjør vi for å skape best og mest mulig læring, og vi ser dette som viktige øvelser på veien mot programmets hensikt.

Håper du Får en god opplevelse!

Blå Kors

Blå Kors Norge har med støtte fra Helsedirektoratet utviklet Hverdagskompetanse-programmet, inkludert filmer og hjemmeside. Programmet er tilgjengelig på www.blakors.no/hverdagskompetanse og kan brukes av alle som ønsker å benytte seg av det; enkeltindivider, offentlige, private eller andre aktører. Vi setter stor pris på deres tilbakemeldinger på programmets utforming, innhold samt erfaringer fra å ha tatt det i bruk. Slik kan vi sammen sikre programmets kvalitet og aktualitet. Mer informasjon om Blå Kors og våre andre tilbud finner du på www.blakors.no

INNHOLDSFORTEGNELSE

INTRODUKSJON 6
Program for dagen 7
Refleksjon 8
Mine notater 9

BOLIG 10
Program for dagene 11
Film og refleksjon 12
Beste erfaringer 13
Min drømmebolig 15
Mitt prosjekt 16
Prosjektkort 17

JOBB 18
Program for dagen 19
Film og refleksjon 20
Beste erfaringer 21
Min drømmejobb 23
Mitt prosjekt 24
Prosjektkort 25

ØKONOMI 26
Program for dagene 27
Film og refleksjon 28
Beste erfaringer 29
Min fremtidige økonomi 31
Mitt prosjekt 32
Prosjektkort 33

NETTVERK 34
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

FYSISK AKTIVITET 46
Program for dagene 47
Introduksjon 48
Fremtidsbilde 50
Mitt prosjekt 51
Refleksjon 52
Konkretisering av drømmen 53
Prosjektkort 54
Mine notater 55

[INTRODUKSJON]

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 vi 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

[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?

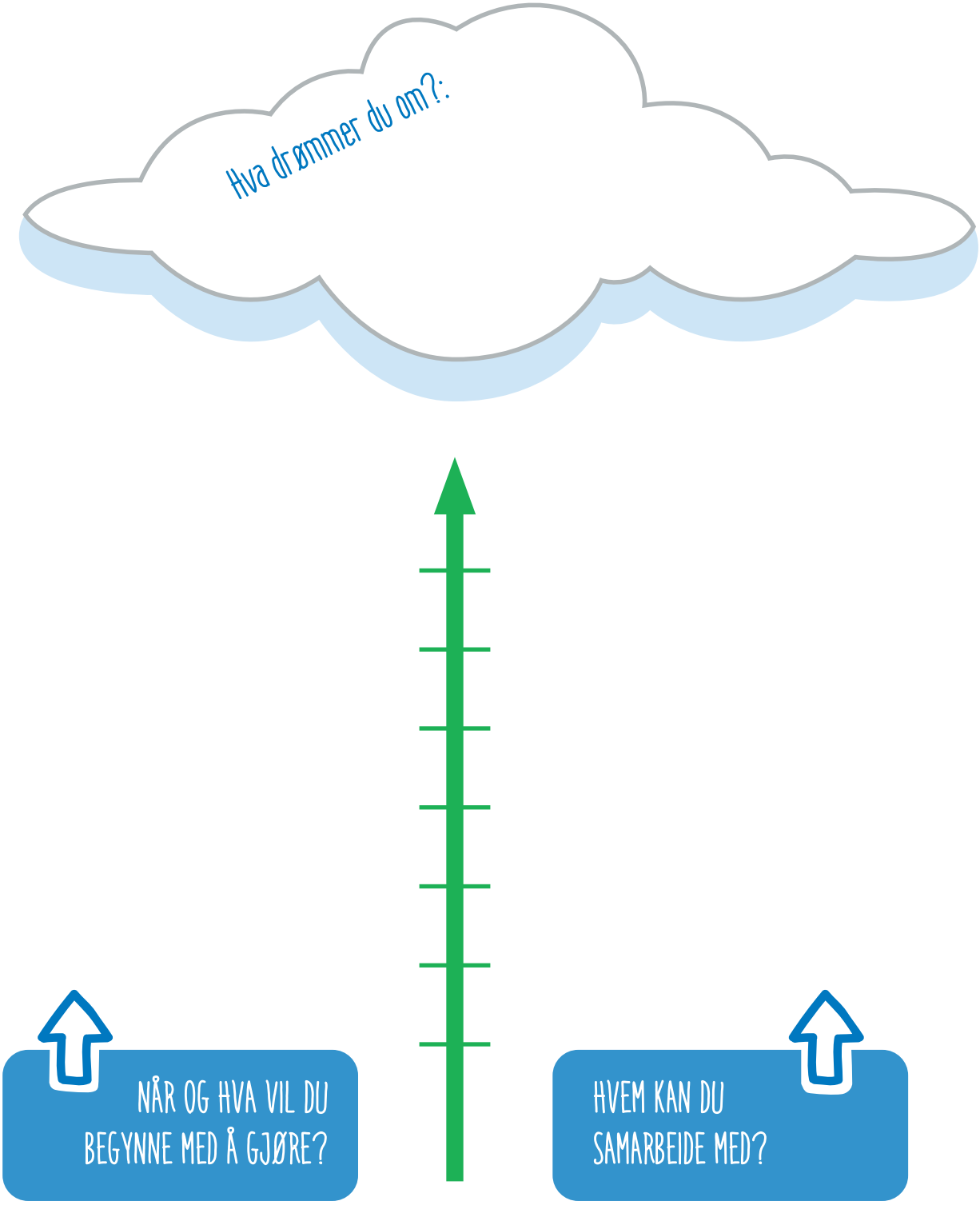
Hvilke aktiviteter ser du for deg å gjøre når du er alene?

Takk for at du svarte på spørsmålene!

MIN DRØMMEBOLIG

Tegn din drømmebolig:
Hvordan ser den ut, hva har du lykkes med, hva har du fått til og skapt, hvem er rundt deg, hvor er 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

[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?

.....

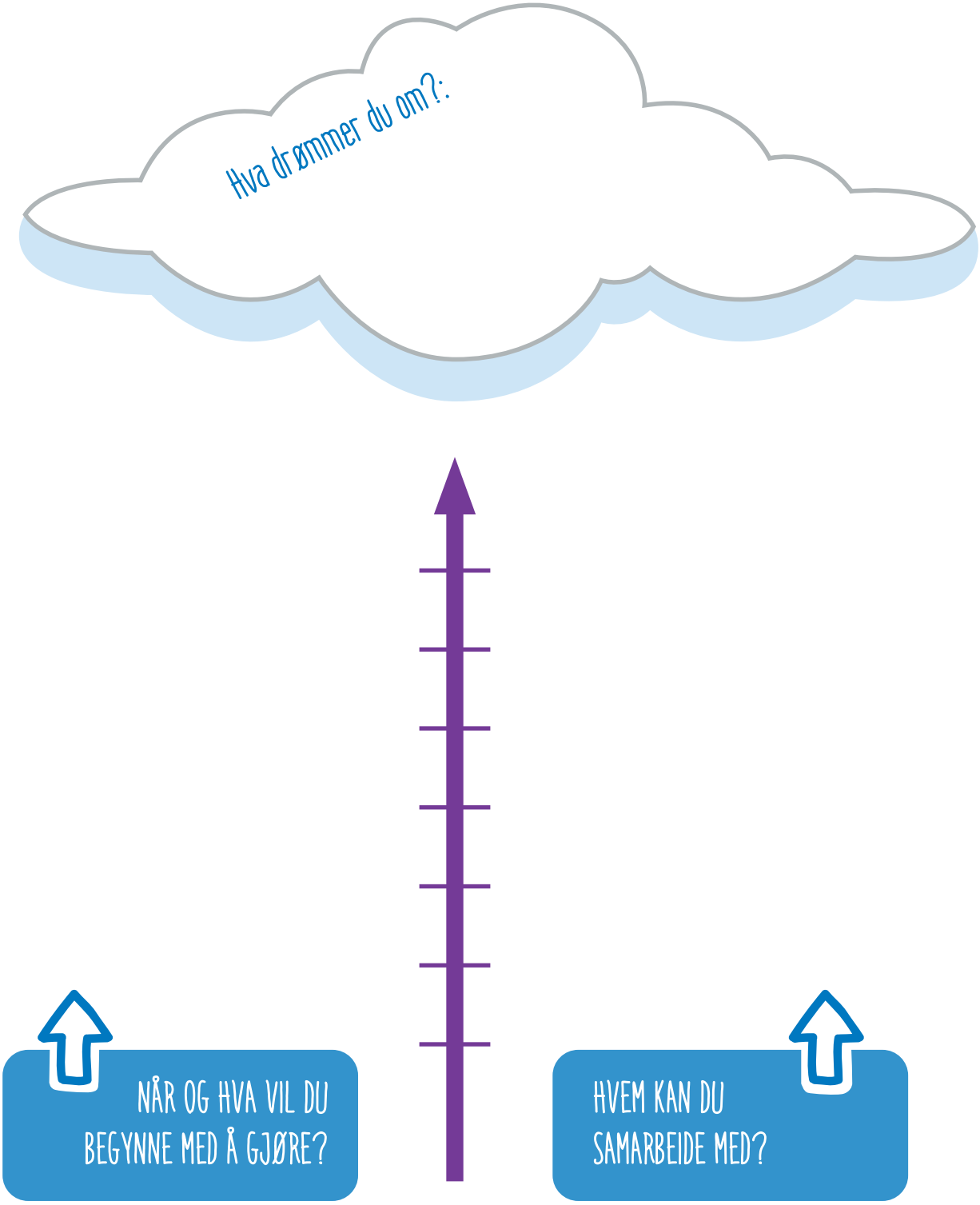
.....

Takk for at du svarte på spørsmålene!

MIN DRØMMEJOBB

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 lykkes 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?

.....

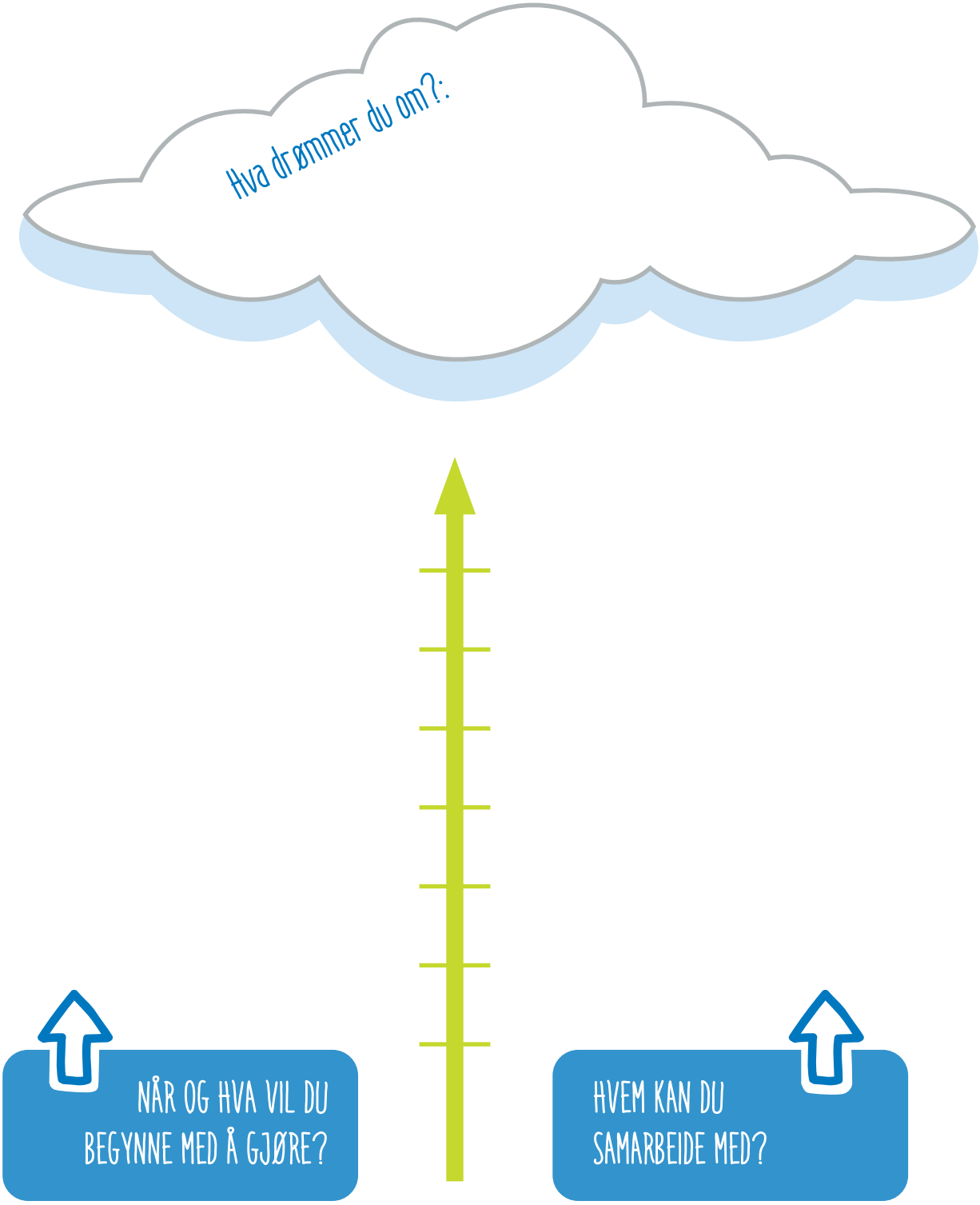
.....

Takk for at du svarte på spørsmålene!

MIN FREMTIDIGE ØKONOMI

Tegn din fremtidige økonomiske situasjon:
Hvordan ser den situasjonen ut, hva har du fått til, hvor er 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

[NETTVERK]

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

.....

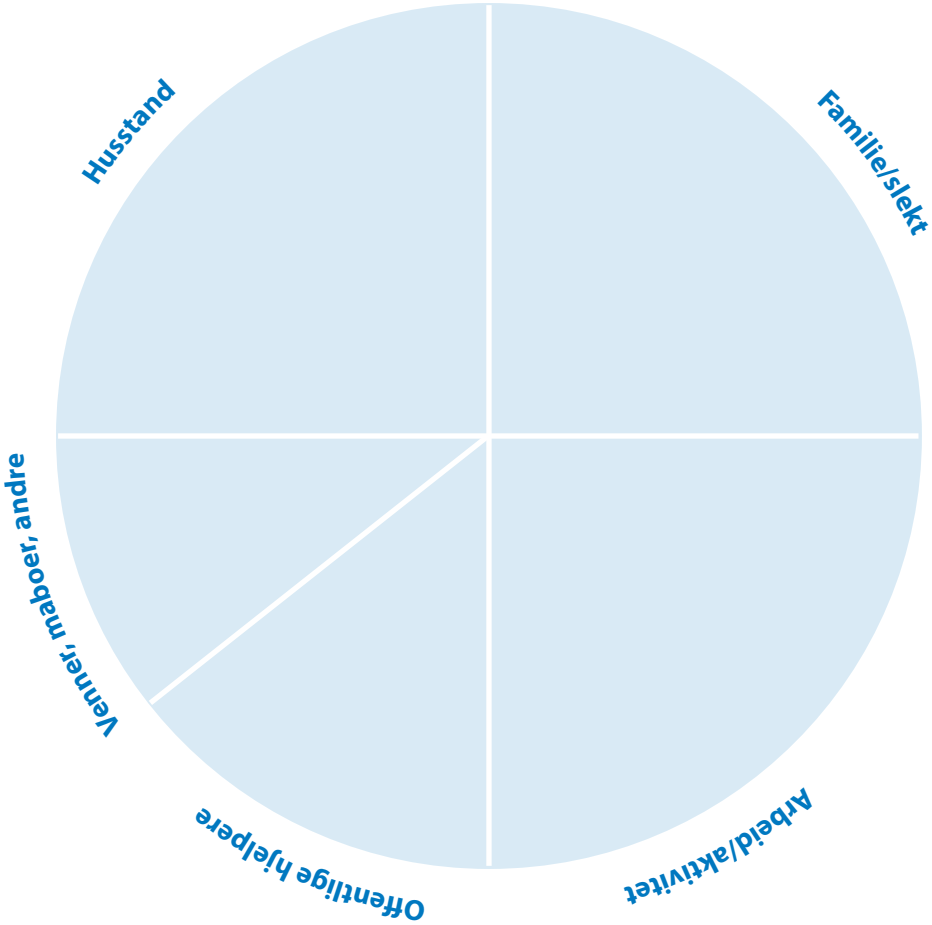
.....

.....

.....

.....

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?

.....

.....

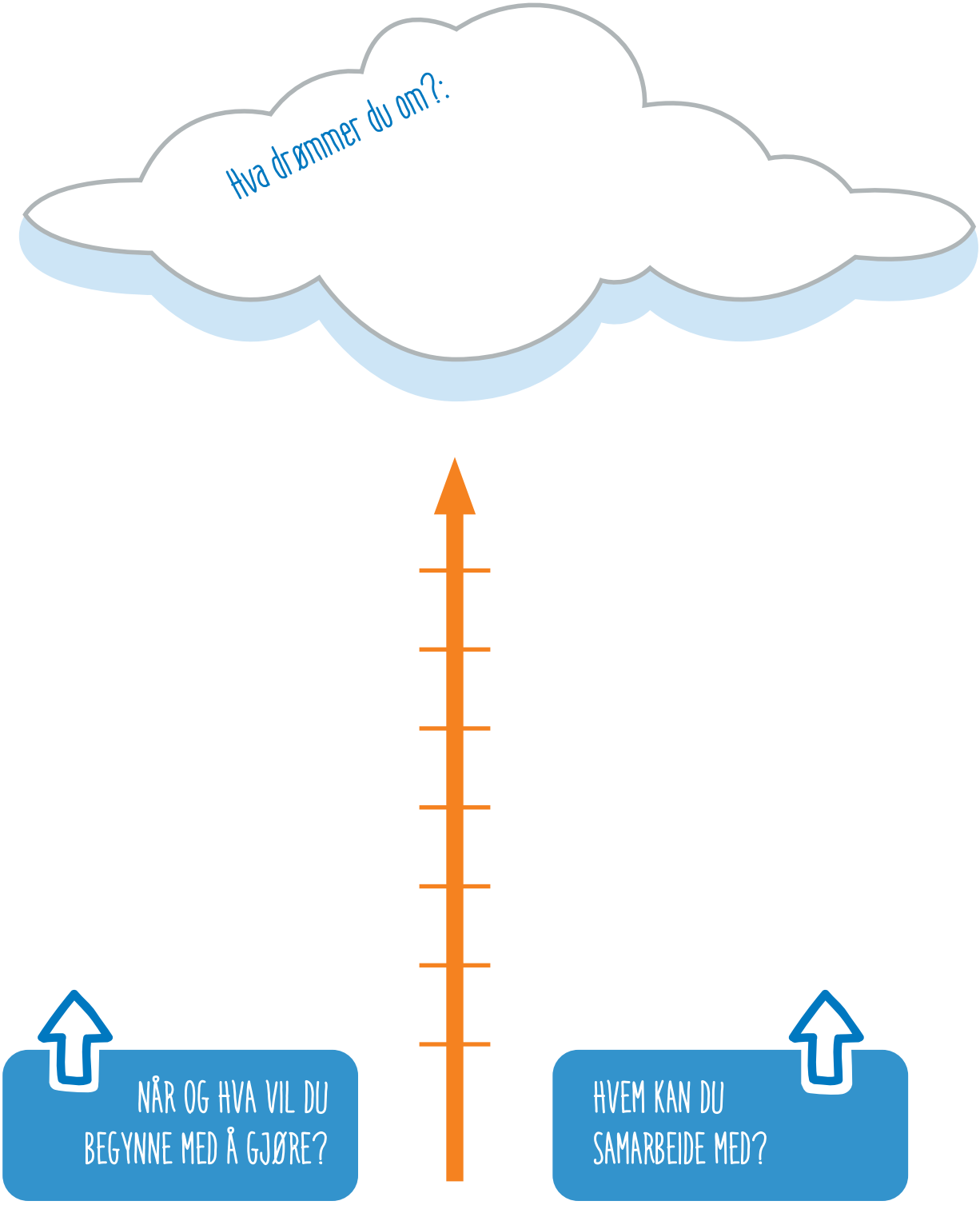
.....

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.

Overtalelsesevne:
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

Detaljorientering:
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 informasjonsgrunnlaget 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 tilpasningsdyktig 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 sluttført.

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?

[FYSISK AKTIVITET]

PROGRAM FOR DAGENE

Hensikt:
I dette kurset skal du få hverdagskompetanse om fysisk aktivitet og bli bevisst fordeler ved fysisk aktivitet slik at du kan ta gode valg for deg selv i fremtiden.

DAG 1:

- Introduksjon til tema
- Drømmer og ønsker
- 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

.....

.....

.....

.....

.....

INTRODUKSJON

Oppgave: Hva er fysisk aktivitet og hva er trening?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Oppgave: Hva er fordelen ved å gå en tur/bevege seg?

.....

.....

.....

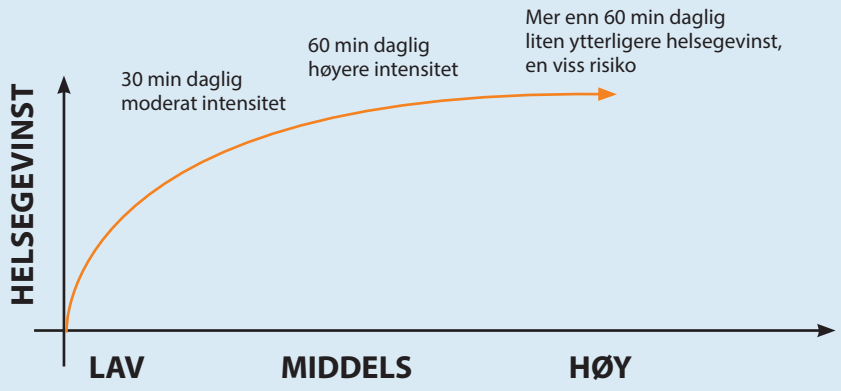
.....

.....

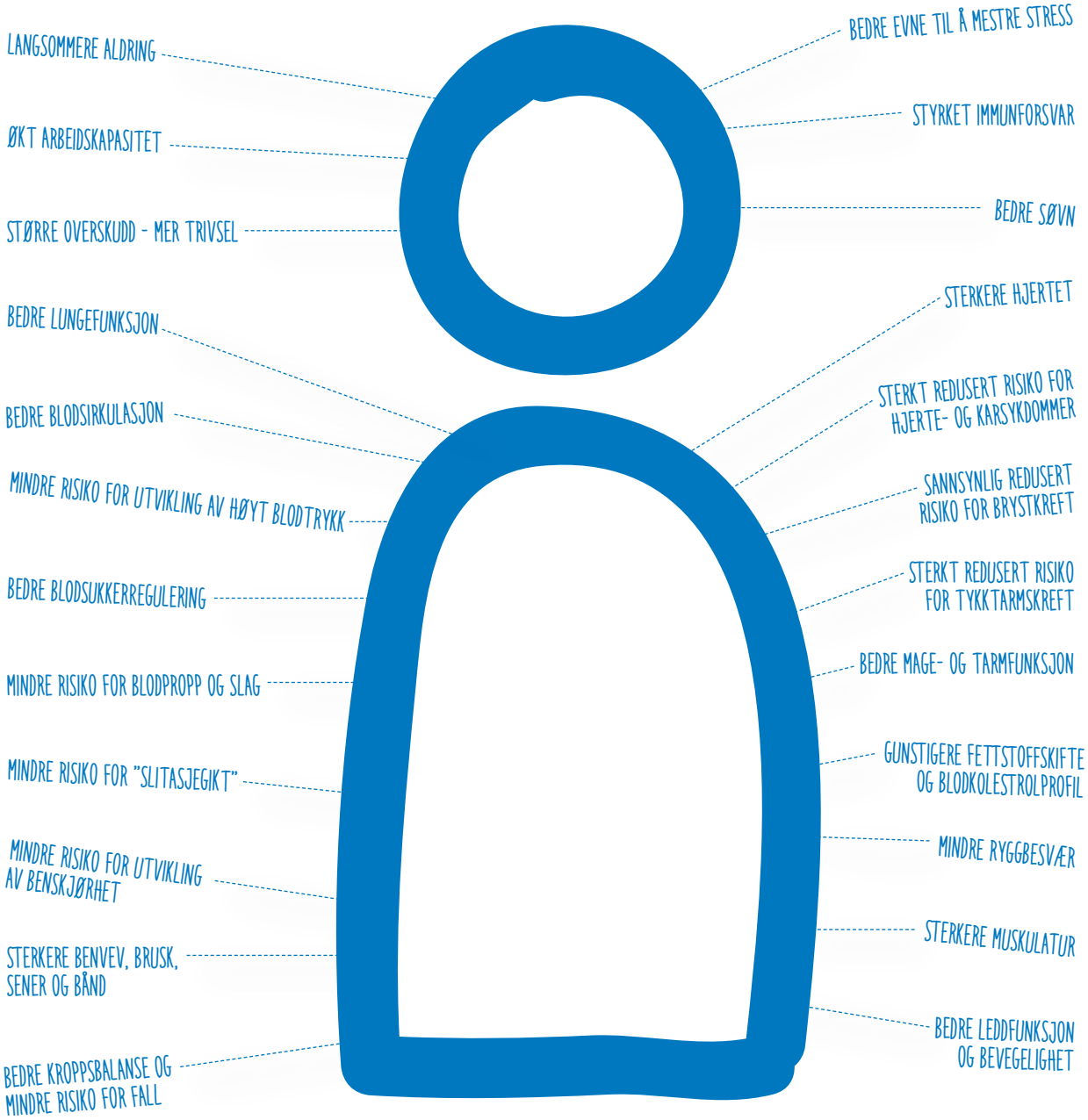
.....

.....

HVOR MYE AKTIVITET SKAL TIL?



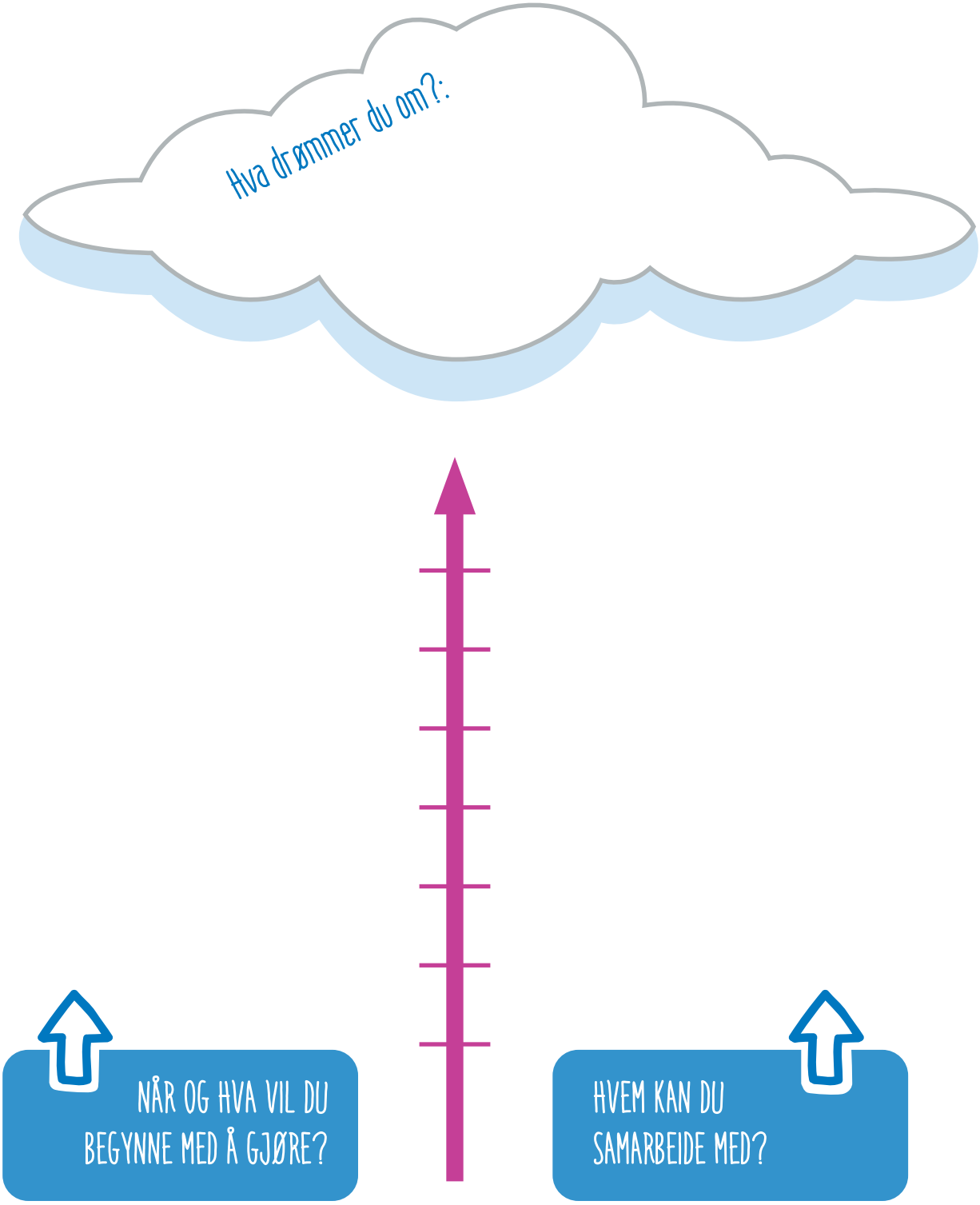
REGELMESSIG FYSISK AKTIVITET GIR:



FREMTIDSBILDE

Tegn en situasjon hvor du er fysisk aktiv:
Hvordan ser det ut, hva har du lykkes med, hva har du fått til og skapt, hvem er rundt deg, hvor er du?

MITT PROSJEKT



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

REFLEKSJON

Refleksjon over episoden "Den usannsynlige norgesmesteren"

Hva fremstår som spesielt interessant i episoden?

Hva kan vi lære av dette?

KONKRETISERING AV DRØMMEN

Beskrive situasjonen slik den oppleves nå

Hva ønsker du/dere å skape eller oppnå?

Hvordan skal ønskene bli virkelighet?

PROSJEKTKORT

DRØM

HVORDAN LYKKES?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

MINE STYRKER

STEG FOR Å LYKKES

MINE NOTATER

Lykke til videre