

# HVERDAGS- KOMPETANSE

Denne høsten starter vi opp med hverdagskompetanseprogrammet på aktivitetshuset, med følgende moduler:

- Bolig
- Økonomi
- Jobb
- Nettverk
- Fysisk aktivitet



Mer info om programmet finner du på:

[www.blakors.no/hverdagskompetanse](http://www.blakors.no/hverdagskompetanse)

**Hvor:** Aktivitetshuset i Bygdøy Allé 23, (det vil bli tatt smittevern-hensyn)

**Når:** Hver mandag fra 16-19. Oppmøte 15 minutter før samlingen starter.

**Hvem:** Du som ønsker å styrke din hverdagskompetanse, og som ønsker å få kunnskap om konkrete verktøy som du kan bruke i hverdagen.



Øyvind Sandve

Programansvarlig og veileder –

Blå Kors Steg for Steg

Telefon: [916 52 016](tel:91652016)

E-post: [oyvind.sandve@blakors.no](mailto:oyvind.sandve@blakors.no)



<b>Dato</b>	<b>Modul/samling</b>	<b>Innhold</b>
24. aug	Oppstart /forkurs	Introduksjon, refleksjon, utsjekk
7. sept	Bolig (motivasjon)	Film/refleksjon, erfaringer og drømmer, handlingsplan
14. sept	Bolig (aksjon)	Gjort/lært /lurt, overkomme utfordringer, handlingsplan
21. sept	Bolig (akselerasjon)	Konkretisere drømmer, realisering av «mitt prosjekt»
28. sept	Økonomi (motivasjon)	Film/refleksjon, erfaringer og drømmer, handlingsplan
5. okt	Økonomi (aksjon)	Gjort/lært /lurt, overkomme utfordringer, handlingsplan
12. okt	Økonomi (akselerasjon)	Konkretisere drømmer, realisering av «mitt prosjekt»
19. okt	Jobb (motivasjon)	Film/refleksjon, erfaringer og drømmer, handlingsplan
26. okt	Jobb (aksjon)	Gjort/lært /lurt, overkomme utfordringer, handlingsplan
2. nov	Jobb (akselerasjon)	Konkretisere drømmer, realisering av «mitt prosjekt»
9. nov	Nettverk (motivasjon)	Hva er nettverk?, Film/refleksjon, drømmenettverk
16. nov	Nettverk (aksjon)	Identifisere egne styrker, jobbe med nettverk, overkomme utfordringer
23. nov	Nettverk (akselerasjon)	Nettverkskartlegging, konkretisere drømmer
30. nov	Fysisk aktivitet (motivasjon)	Intro, fordeler med aktivitet, drømmer, «mitt prosjekt»
7. des	Fysisk aktivitet (aksjon)	«mitt prosjekt», overkomme utfordringer
14. des	Fysisk aktivitet (akselerasjon)	Konkretisering av drømmen, realisering av «mitt prosjekt»