

Min vej videre

Selvindsigt

- Hvem er jeg?
 - Personprofil, styrker og udfordringer
- Hvad driver mig?
 - Motivation
- Selvværd og selvtillid

Personlig udvikling og sundhed

- Håndtering af forandringer og modgang
- Min sundhed
- Bevægelse i min hverdag
- Fritidsmuligheder

Mål

- Hvad vil jeg?
 - Drømme, håb og realistiske mål
- SMART-modellen
 - Specifikt
 - Målbart
 - Attraktivt for mig
 - Realistisk
 - Tidsbestemt
- Karriereafklaring og -ønsker
- Kort og langsigtede mål
- Hvordan arbejder jeg med mine mål?

Relationer og kommunikation

- Mit sociale liv
- Skabe og vedligeholde relationer
- Samarbejde og sociale spilleregler
- Sige fra og til – grænsesætning
- Kommunikation
 - Verbal og nonverbal

Uddannelse, job og fremtid

- Jobkompasset
- Hvad kræver arbejdsmarkedet
- Hverdagskompetencer
 - Møde til tiden
 - Ansvar
 - Opgaver
- Ansøgning og CV

Hverdagsfærdigheder

- Hvad er et godt hverdagsliv for mig?
- Overblik, planlægning og rutiner
- Søvn og mad
- Digital selvhjulpethed
- Økonomi og budget
- Sundhed og livsstil
- Transport

