



## Inbjudan till en webbkurs i "Förberedande kurs inför coachutbildning"

Vi vill bjuda in dig till en kurs i personlig utveckling som ges via projektet Öppna vägar till arbetsmarknaden. Kursen ges i samarbete med RSMH och Frösunda LSS AB och finansieras med stöd av Allmänna arvsfonden.

Kursen vänder sig till dig som har erfarenhet av psykisk ohälsa. Syftet är att inspirera och ge dig möjlighet att reflektera över egna erfarenheter och hur dessa kan användas som en resurs inom områdena återhämtning, rehabilitering, empowerment och psykisk ohälsa. Kursen kan genomföras fristående eller som en förberedelse inför utbildning i coaching.

**Datum:** Kursen startar 18 januari 2011 och pågår till 29 mars

**Studietakt:** Kursen ges i ¼ studietakt, d v s 25 % av heltid

**Kursens omfattning:** Kursen består av 8 webblektioner samt en obligatorisk studieträff i början och en i slutet av utbildningen. Utöver detta erbjuds även frivilliga studieträffar med diskussionsledare.

**Detta behöver du:** Dator, mejladress, penna, papper

**Kostnad:** Kursen är avgiftsfri.

**Plats:** Kursen startar och avslutas i centrala Stockholm. Även de frivilliga studieträffarna kommer att genomföras i centrala Stockholm.

**Information och anmälan:** Kontakta Kia Mundebo, per mejl eller tfn, [opnavagar@frosunda.se](mailto:opnavagar@frosunda.se) eller 0703- 96 22 64

**Vi behöver din anmälan senast 10 januari!**

**Varmt Välkommen!**

**RSMH**



**frösunda.**  
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.



# Kort sammanfattning av kursens upplägg

## Kursens omfattning

Kursen pågår i 10 veckor i ¼ studietakt (25% av heltid). Det innebär ca 10 timmars självstudier per vecka och två obligatoriska studieträffar, en i starten och en i slutet av kursen. Utöver detta kommer flera frivilliga studieträffar med diskussionsledare att erbjudas. Kursen är uppbyggd av fyra huvudavsnitt, varje huvudavsnitt består i sin tur av ett antal lektioner, totalt omfattar hela kursen 8 lektioner.

## Kursens upplägg

Kursens fyra huvudavsnitt är; återhämtning, rehabilitering, empowerment och introduktion till förhållningssätt vid coaching. Kursen startar samt avslutas i centrala Stockholm. Vid studieträffarna kommer du som deltagare att arbeta individuellt såväl som i större och mindre arbetsgrupper. Deltagarna kan påverka hur stor del av arbetet som ska bedrivas per grupparbete samt antal gruppmedlemmar. Vid kursstarten ges mer information om hur kursen ska genomföras samt hur du går tillväga för att studera på distans via webben. Då ges även tillfälle att träffa de andra kursdeltagarna samt kursansvariga.

## Lektionernas upplägg

Samtliga lektioner följer en viss struktur och består av tre delar; lektion, övningsfrågor, och läs- och webbtips. Du kan välja om du vill följa denna struktur eller om du vill starta med till exempel övningsfrågorna. För att få förslag på hur du kan lägga upp dina studier kan du gå in på webben och se ett exempel på hur en veckas studier kan se ut.

## Ett tips inför kursstart

Ett tips för dig som deltagare kan vara att inför kursstart ta kontakt med någon som du under kursens gång kan vända dig till för att kunna prata med, få stöttning etc. Förslagsvis kan du fråga en kontaktperson, en familjemedlem, en kurskamrat, en god vän, eller liknande.

**RSAMH**



**frösunda.**  
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.