



## Inbjudan till en webbkurs i "Personlig utveckling"

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 neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och 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 vid återhämtning, rehabilitering samt att leda sig själv mot egna mål. Kursen berör ämnena återhämtning, rehabilitering och empowerment.

**Datum:** Kursen startar den 16 februari 2011 och pågår till 27 april.

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

**Kursens omfattning:** Kursen består av 5 webblektioner samt tre obligatoriska studieträffar. Utöver detta erbjuds även 4 frivilliga studieträffar med diskussionsledare.

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

**Kostnad:** Kursen är avgiftsfri

**Plats:** Kursen startar och avslutas i Stockholm. Lektionerna kan helt eller delvis genomföras via webben. Obligatoriskt är dock studieträffarna i början och slutet av kursen.

**Information och anmälan:** Kontakta Therese Stjerna, per mejl eller tfn, [therese.stjerna@frosunda.se](mailto:therese.stjerna@frosunda.se) eller 08-505 235 29 / 0765-47 65 29

Vi behöver din anmälan senast 1 februari!

**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 tre obligatoriska studieträffar. Utöver detta kommer fyra 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 fem lektioner.

## Kursens upplägg

Kursens huvudavsnitt är; återhämtning, rehabilitering, empowerment. 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.

