

Et skridt videre – Frederiksberg Daghøjskole og Kursuscenter

Frederiksberg Daghøjskole og Kursuscenter (FDKC) tilbyder undervisning, vejledning og afklaring, der forbedrer dine muligheder på arbejdsmarkedet og i uddannelsessystemet.

På FDKC får du lysten til at lære, udvikle og opkvalificere dig. Du vil blive bevidst om dine egne evner og muligheder personligt og fagligt i samarbejde med andre mennesker. Du bliver mere afklaret om dine ønsker, muligheder og motivation for uddannelse eller beskæftigelse. Vi fokuserer sammen med dig på dine ressourcer!

Vi prioriterer vejledning som en del af vores kursusforløb. Vejledningen vil hjælpe dig videre mod nye mål. Vi har også fokus på det konkrete behov for jobplanlægning, jobsøgning eller CV-skrivning som en del af vores tilbud. Efter endt forløb har vi sammen lavet en handlingsplan, som du kan tage med dig.

Undervisningen foregår i et tillidsfuldt og rummeligt miljø, hvor vi møder hinanden med åbenhed og nysgerrighed. Vi stiller ikke krav om eksamenspapirer og specielle kundskaber. Men der vil blive stillet krav til din ansvarlighed, og vi forventer, at du deltager i skolens aktiviteter.

Midlet til at nå målene er det faglige indhold i kurserne. Vi laver også fra tid til anden aktiviteter på tværs. Her i denne pjece finder du vores forskellige tilbud.

Hvem henvender vi os til – målgruppen

Vi henvender os primært til mennesker mellem 18 og 65 år, som modtager kontanthjælp, dagpenge eller sygedagpenge, og som ønsker afklaring af fremtidsmuligheder i forhold til uddannelse og beskæftigelse på støttede eller ordinære vilkår. Vi henvender os til dig, der skal (gen)finde dit jobperspektiv og som måske ikke har en meget omfattende jobberfaring. Det kan også være, at du skal skifte retning i livet pga. sygdom eller krise, eller du 'bare' som helt ung først skal til at finde retningen.

Vi har også pladser til selvforsørgende, der har brug for opkvalificering, afklaring eller ny faglig viden og inspiration.

En fælles overskrift for flere af vores tilbud er 'fysisk og psykisk sundhed'. Det dækker bredt, fx at have behov for at få udviklet personlige og sociale kompetencer eller at få hjælp til at arbejde sig ud af psykiske vanskeligheder som fx depression eller angst. Det kan også handle om at have brug for at arbejde med sin fysik, overvægt eller andre fysiske midlertidige eller permanente sygdomme eller udfordringer.

Flere kurser kombinerer det at skulle opnå en bestemt faglighed med mulighederne for at være en kompetent medborger, der kan begå sig socialt, personligt og kulturelt i samfundslivet. Nogle kursusforløb er målrettet mennesker med bestemte diagnoser fx ADHD-kurserne. Og andre kurser igen har 'blot' skarpt fokus på en helt bestemt faglighed fx PC-kurser.

Vi har følgende tilbud:

Sundhedsprofil

Når du går på daghøjskolen, vil du få tilbudt at få lavet en sundhedsprofil. En sundhedsprofil giver mere viden om eget helbred samt redskaber til, hvordan man kan arbejde videre med sin sundhed. En sundhedsprofil består af tre dele:

- 1) Fysiologiske og funktionelle test, bl.a. fedtprocent, BMI, blodtryk og konditest
- 2) Kost- og ernæringsvurdering
- 3) Afsluttende motiverende vejledning med fokus på redskaber, der kan forbedre helbredet og individuel handlingsplan

Vi tilbyder også sundhedsprofilen for andre målgrupper.

Rygestopkursus

Vi tilbyder rygestopkurser som en del af vores tilbud, når du går på daghøjskolen.

Vi har en uddannet rygestoprådgiver.

Et rygestopkursus handler om at blive røgfri, sund og glad. Et liv uden røg forebygger kræft og giver desuden en lang række andre gevinster. Du får hurtigt bedre lugtesans, blodomløb og kondition.

Kurset afholdes over fem gange af 2 til 2 ½ times varighed.

Sundhed og bevægelse – i form til job

- Kan et bedre helbred hjælpe dig på vej til arbejdsmarkedet?
- Er du glad for at dyrke motion?
- Kan du lide at komme ud i naturen?
- Er du interesseret i at få mere viden om krop og kost – 'bare' fordi du vil være sund, eller fordi du har brug for at tabe dig?

Vores sundhedshold har fokus på sundhed – ikke kun den fysiske sundhed, men også den psykiske trivsel. Vi ved nemlig, at tingene hænger sammen! Vi arbejder bl.a. med:

- Bevægelse, gymnastik, styrke, boldspil, vandgymnastik, mindfulness, yoga og afspænding
- Kost og ernæring, anatomi og fysiologi, energibehov, kostenbefalinger, livsstilssygdomme, kredsløb, immunforsvar, nervesystem, vitaminer og mineraler
- Natur- og kulturture – i byen, i skoven og ved vandet
- Motivation, vaner og mønstre
- Lettere madlavning

På livet løs

- Har du en depression, lider du af angst, stress eller andre lignende psykiske vanskeligheder?
- Har du mod på at gøre noget ved din situation, og vil du i samspil med andre udvikle nye strategier og redskaber, der kan hjælpe dig med at finde din plads på arbejdsmarkedet?

På kurset arbejder vi med at give mennesker med depression, angst og andre psykiske vanskeligheder mulighed for at skabe sunde cirkler med mere energi og større tro på sig selv. Vi har fokus på egenomsorg, viden og lindring. Vi arbejder bl.a. med:

- Afspænding, mindfulness, yoga og daglig motion
- Kreative processer i et kreativt rum med tid til fordybelse
- Samtalegrupper med mulighed for støttende individuelle samtaler med kognitiv tilgang
- Psykoedukation: viden om og håndtering af stress, depression, angst, personlighedsforstyrrelser mv.
- Krop og psyke: strategier og redskaber

Kunst, tekstil og tryk

- Er den kreative proces din vej til afklaring af job- og uddannelsesmuligheder?
- Har du lyst til at lære en mangfoldig vifte af kreative teknikker og metoder på din vej?

Nøgleord for vores kreative tilbud er: Idé, fordybelse og produkt.

Den kreative metode byder på bl.a. koncentration, selvforglemmelse og mod til at lære på nye måder og bliver derfor et meget velegnet middel i en afklaringsproces. Vi arbejder i den kreative proces med bl.a.:

- Farvelære
- Tegning, akvarel, maleri
- Collage og kunstbøger
- Skulptur
- Trykteknikker inden for kunst og tekstil
- Mønsterfremstilling og udtryksformer
- Syning af brugsgenstande og beklædning
- Nunofiltning og broderi
- Photoshop Elements

Vi tager på ture for at se udstillinger og få inspiration.

ADHD-kursus – redskaber til uddannelse og job

- Har du brug for at lære redskaber og teknikker, der hjælper dig med at tackle arbejdslivets og hverdagens mange udfordringer?
- Har du brug for at vide mere om din ADHD, og hvad det betyder for dig og dine muligheder for uddannelse og job?

For mennesker med ADHD eller ADHD-lignende symptomer og evt. andre samtidige diagnoser byder arbejdslivet og hverdagen på behov for en række redskaber, som vi på dette kursus arbejder med. Kurset omhandler bl.a.:

- Viden om ADHD og andre samtidige diagnoser (psykoekudation)
- ADHD-profil der tydeliggør, hvilke symptomer der er mest udtalte, og som der med fordel kan arbejdes med
- Kommunikation, stresshåndtering og konfliktløsning – dette trænes igen og igen

Kurset afholdes over to dage hver uge, og det er ideelt at kombinere med virksomhedspraktik fx to dage om ugen. Her kan de lærte redskaber afprøves, trænes, udvikles og justeres. Jobcentret hjælper med at finde praktikplads. Se også vores særskilte pjece om kurset.

ADHD-linjen

- Er du ung mellem 18 og 30 år med behov for at højne dit niveau i skolefag som dansk, matematik, engelsk m.m. – samtidig med at du ønsker at tilegne dig redskaber i forhold til hverdagens udfordringer med ADHD?
- Har du behov for at lære dette på en måde, hvor der både er tid og rum, og hvor der tages udgangspunkt i lige netop det, du kan og har behov for med din ADHD?
- Har du behov for afklaring og fokus på uddannelse eller job?
- Og har du lyst til at dette kombineres med mulighed for aktiviteter som sport og bevægelse, madlavning eller kunstneriske udfoldelser?

Vores ADHD-linje er et forløb, der strækker sig over alle ugens fem dage med en kombination af redskaber og opkvalificering i forskellige fag. Det er for dig, der har ADHD, eller hvor der er mistanke herom. Du har måske også andre samtidige diagnoser. Vi tilbyder bl.a.:

- Undervisning i dansk, matematik og engelsk samt almen viden med mulighed for FVU-prøve i dansk og matematik
- Aktiviteter som madlavning, billedkunst, sport eller andre fysiske og personligt udfordrende aktiviteter
- Viden om ADHD og andre samtidige diagnoser og hvad det betyder for dig (psykoekudation)
- Redskaber til at håndtere helt konkrete udfordringer og vanskeligheder – i forhold til job, uddannelse, læring, socialt, psykisk osv.

Vores force er, at vi kan målrette undervisningen til kursisternes forskellige niveau og tage udgangspunkt i den enkeltes behov for afklaring og kvalificering. På dette kursus går man ofte hos os i en lidt længere periode hen over både et og to halvår.

Vær opmærksom på, at forløbet både er velegnet som led i en aktivering via jobcenter og som en del af Særlig Tilrettelagt Ungdomsuddannelse (STU-forløb), der godkendes via UU-vejlederen.

Læs mere i vores information om ADHD-linjen på vores hjemmeside.

Kend din PC – fire intensive uger

- Vil du kunne bruge PC'en som et effektivt arbejdsredskab?
- Har du brug for it-kompetencer for at kunne skrive en ansøgning eller opdatere dit CV?

Kend din PC er kursus for dig, som skal lære at bruge PC'en som et effektivt arbejdsredskab. Kurset er på begynderniveau, så alle kan være med. Vi arbejder bl.a. med:

- Generel introduktion: Styresystemet WINDOWS XP, internetsøgning, e-mail, programtyper, installation, overføre data til og fra andre medier (digitalkamera, usb stik, mp3 afspillere m.m.)
- Word: Skrivning, redigering og design af forskellige tekster og programmets vigtigste funktioner
- Excel: Oprette og redigere et regneark præsentabelt og overskueligt samt oprette diagrammer og grafer og anvende formler
- Power Point: Præsentation og formidling af indhold på en overskuelig og appetitvækkende måde
- Mulighed for opdatering af CV til Jobnet samt jobansøgning som en del af kurset og ved brug af dine nye it-kompetencer

Vi arbejder i Office 2010 versionen.

Ud over ovenstående kurser, afvikler vi også særskilte forløb i afgrænsede perioder for forskellige kommuner, fx FVU-forløb for unge eller sundhedsprofil for sygemeldte. Vi har også gode erfaringer med forløb, som er blevet til i samarbejde med virksomheder for deres ansatte. Det kan fx være FVU-forløb, arbejdsmarkedsdansk eller it-kurser for boligforeninger eller hjemmeplejen. Vi har endvidere erfaringer med samarbejde med faglige organisationer, hvor vi har afholdt forløb for særlige målgrupper som fx kvinder, som skal i gang efter en barselsorlov.

Det praktiske

Vi holder informationsmøde hver anden mandag i lige uger kl. 14.30, hvor alle er velkomne. Vi holder også individuelle visitationssamtaler, så vi er sikre på, at et kursus hos os kan hjælpe på den bedst mulige måde.

Vi starter hold i januar og august, men der er mulighed for løbende optag. Der er også mulighed for forløb af forskellig varighed.

Vi arbejder i øvrigt med mindre hold på mellem ca. 10-16 deltagere og en uge på typisk mellem 25-30 timer for de enkelte hold. Men der er undtagelser. På vores hjemmeside kan du se, hvad der gælder for det konkrete hold, som du har interesse i. Vær opmærksom på, at der også er mulighed for at kombinere dit daghøjskoleforløb med fx en virksomhedspraktik, som jobcentret kan hjælpe dig med at finde (fra tid til anden kan vi etablere små snusepraktikker). Vi har i øvrigt et godt samarbejde med flere jobcentre – som er en central medspiller, når vi sammen med dig skal lægge en plan.

Der udstedes kursusbevis ved minimum 80 % fremmøde.

Kursusprisen varierer fra kursus til kursus. Ring og spørg.

Vi bor på en stille villavej centralt på Frederiksberg, i lyse lokaler og tæt på metro og busser. Ring til os, hvis der er spørgsmål på tlf. 3811 2100 eller se mere på vores hjemmeside på www.fdkc.dk

Værdier – det tror vi på

Fysisk og psykisk sundhed er et fundament for trivsel og udvikling

Kreativitet er en vej til at genfinde lysten til livet og arbejdslivet

Motivation er forudsætningen for et aktivt liv

Alle er født med en lyst til at lære og være aktive borgere

Alle har ressourcer, der er nyttige for samfundet

Mennesker, der bliver mødt med tillid, gengælder med åbenhed

Fællesskabet styrker individet

Revideret januar 2012