

FORÅRSKURSER 2012

FREDERIKSBERG DAGHØJSKOLE & KURSUSCENTER

– et skridt videre

KURSTITTEL	INDHOLD	Kursusperiode
Kunst, tekstil og tryk	Nøgleord: Idé, fordybelse og produkt <ul style="list-style-type: none">• Tegning, akvarel, maleri• Trykteknikker• Mønsterfremstilling og syning af brugsgenstande og beklædning	9.1. - 22.6.
På livet løs – for mennesker med depression	Kurset giver mennesker med depression, angst og andre psykiske vanskeligheder mulighed for at skabe nye cirkler med mere energi og større tro på sig selv <ul style="list-style-type: none">• Afspænding, mindfulness, motion• Psykoedukation: viden om og håndtering af stress, depression, angst	9.1. - 22.6.
Sundhed, natur og bevægelse	<ul style="list-style-type: none">• Bevægelse: kondition, boldspil, vandgymnastik og afspænding• Kost og ernæring• Naturoplevelser• Motivation, vaner og mønstre	9.1. - 22.6.
ADHD-linjen Også som STU-forløb	<ul style="list-style-type: none">• Skolefag (dansk, matematik, engelsk)• Psykoedukation: viden om ADHD• Idræt, kreativitet, madlavning og social træning	9.1. - 22.6.
ADHD-kursus – redskaber til uddannelse og job	Redskaber og teknikker, der hjælper med til at tackle arbejdslivets og hverdagens mange udfordringer	Forløbet afvikles over 2 dage ugentl. fra uge 3
Kend din PC	Et intensivt 4 ugers kursus for dig, der har lyst til at lære at bruge computeren som et effektivt arbejdsredskab: Introduktion til Windows og eksterne medier Internetsøgning og email Officepakken 2010: Word, Excel og Power Point	16.1. - 10.2. 20.2. - 16.3. 10.4. - 8.5. 14.5. - 14.6.

SUNDHEDSPROFIL: Alle skolens deltagere vil få tilbudt et sundhedstjek!

Også mulighed for kurser af kortere varighed.
Mulighed for løbende optag og individuelle forløb.



HVEM HENVENDER VI OS TIL?

- Borgere, der enten modtager kontanthjælp, dagpenge eller sygedagpenge
- Alder: mellem 18 og 65 år
- Borgere, der ønsker afklaring m.h.p. uddannelse eller ordinær/støttet beskæftigelse
- Borgere, der må skifte retning pga. helbred eller krise/sygdom
- Selvforsørgende

HVAD TILBYDER VI?

- Sammenhængende helhedsorienterede undervisningsforløb, hvor faglige, personlige og sociale kompetencer udvikles (25/30 ugtl. timer, men mulighed for individuelle aftaler)
- Personlig, uddannelses- og jobmæssig afklaring via undervisning
- Individuel vejledning. Der er en vejleder knyttet til hvert hold, der sikrer fokus på progression og fremtidsplan
- Fagspecifikt uddannede undervisere og vejledere
- CV-skrivning, jobplanlægning og jobsøgning
- Mulighed for netværksdannelse
- Progressionsrapport
- Løbende optag (hvis plads på holdet)

Mulighed for tilkøb

- Ressourceprofil
- Etablering af korterevarende praktikforløb
- Mentorordning til fastholdelse af uddannelses- eller jobplan efter afsluttet forløb

HVORDAN SKER OPTAGELSE?

- Vi afholder informationsmøde hver mandag kl. 14.30 i lige uger, (ej i uge 14 og i juli) hvor alle er velkomne.
- Man kan også få en individuel samtale med en lærer/vejleder.

Ring bare, hvis der er spørgsmål.

På vores hjemmeside www.fdkc.dk kan man læse mere om vores forskellige tilbud, og vi kommer også gerne på besøg på jeres jobcenter for at informere yderligere. Kontakt os blot.