

Kursuskatalog

- *Peer-støtte og recovery*
- *Konflikthåndtering og samtaleteknik*
- *Fra idé til praksis*
- *Førstehjælp*

**For frivillige
og peer-støtter
i Rudersdal**



Frivilligkurser i Rudersdal

Arbejder du som frivillig i Rudersdal? Eller overvejer du at prøve frivilligt arbejde af? Arbejder du som frivillig peer-støtte? Så kan disse kurser være noget for dig.

Kurserne er for nuværende og kommende frivillige, der har personlige erfaringer med psykiske udfordringer af forskellig art – det kan være stress, mobning, ensomhed, psykisk sårbarhed eller andre udfordringer i hverdagen. Vi har ingen krav til, hvilke slags udfordringer eller sværhedsgraden af dem.

Vil du gerne have flere kompetencer til det frivillige arbejde? Vil du gerne have nogle redskaber til, hvordan du kan passe på dig selv i dit frivillige arbejde, samt reflektere over de grænsesætninger, som kan være nyttige for dig alt efter behov og udfordringer? Så er kurserne noget for dig. Dine personlige baggrund vil ikke blive italesat til kurserne, kun efter eget behov

Kurserne er også for dig, som er pårørende til en person med psykisk sårbarhed, hvis du er aktiv indenfor social frivillighed. I første omgang er kurserne for dig, som bor eller er frivillig i Rudersdal. Er der ledige pladser, så er du, som kommer fra en anden kommune, også meget velkommen – kontakt os og hør nærmere om ledige pladser.

Du kan deltage på kurserne, hvis du er:

- *Nuværende eller kommende frivillig i Rudersdal, som fx. oplever / har oplevet mobning, stress, depression, ensomhed, psykisk sårbarhed eller andre følelsesmæssige udfordringer*
- *Pårørende til en person med psykisk sårbarhed og som arbejder med social frivillighed*
- *Som ovenstående men fra andre kommuner end Rudersdal*

Lyst til at være frivillig?

Overvejer du at blive frivillig, så er her nogle eksempler på, hvad frivilligt arbejde kan være:

- *En-til-en-relationer / Peer-støtte / Recovery mentor*
- *Instruktør/ Underviser / Træner*
- *Initiativ tager / Workshopansvarlig / Aktiviteter / Fællesskaber*

På kurserne

Kurserne foregår som en kombination af faglige oplæg, øvelser og dialog.

Rammerne for kurserne er rummelighed, mangfoldighed og tavshed-spligt. Som deltager på det enkelte kursus skal du kunne overholde disse rammer, så vi sikrer, at alle får en god oplevelse. Der vil maks. være 20 deltagere pr. hold.

Du bliver opkvalificeret

Kurserne er relevante for dig, som gerne vil have nye perspektiver og værktøjer til dit nuværende eller kommende frivillige arbejde. Kurserne vil være med til at give dig nye kompetencer og kvalificere dit frivillige arbejde.

Efter afsluttet kursus vil du blive tilbudt et diplom, så du fx kan bruge kurset til dit cv, jobsøgning eller studieoptag.

Kurserne åbner også op for, at du kan indgå i nye fællesskaber og networking.

”Peer-støtte og recovery”

Dette kursus er særligt relevant for dig, der arbejder som frivillig peer-støtte eller har interesse for recovery.

Modul 1 : “Hvad er peer-støtte og recovery”

På dette modul vil du blandt andet arbejde med:

- *Viden om hvad (frivillig) peer-støtte er*
- *Viden om recovery*
- *Refleksion: Hvad kan frivillig peer-støtte, og hvorfor giver det mening?*

Tid og sted:

Onsdag den 16/1- 2019 kl. 15-18 på Rønnebærvej 19 i Holte

Modul 2 : “Konkrete værktøjer”

På dette modul vil du blandt andet arbejde med:

- *Konkrete værktøjer til dit arbejde som frivillig peer-støtte*
- *Forskellen mellem lønnet og frivillig peer-støtte*
- *Overvejelser i dit arbejde som frivillig peer-støtte*
- *Refleksion omkring triggere og grænsesætning*

Tid og sted:

Onsdag den 23/1- 2019 kl. 15-18 på Rønnebærvej 19 i Holte

Tilmelding:

Tilmeldingsfrist den 9/1 - 2019. For tilmelding eller spørgsmål, skriv til vores frivilligkoordinator Rikke Thomsen på rikth@rudersdal.dk eller ring på 72683397.

Da modulerne hænger sammen (men på forskellige dage) melder du dig til begge moduler, når du tilmelder dig her.

”Konflikthåndtering og samtaleteknik”

Uenigheder er uundgåelige. Dette kursus er relevant for dig som ønsker bedre redskaber til at håndtere og forstå konfliktens væsen og samtidig blive klogere på hvordan du skaber gode relationer i dit frivillige arbejde.

Modul 1 : “Teori og viden”

På dette modul vil du blandt andet arbejde med:

- *Viden om konflikter*
- *Konkrete redskaber til konfliktnedtrapping*
- *Reaktionsmønstre, adfærd og Girafsprog*

Tid og sted: Tirsdag den 12/2 - 2019 - kl. 15 -18 i Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246b, Holte, lokale 202

Modul 2 : “Træning og konkrete værktøjer”

På dette modul vil du blandt andet arbejde med:

- *Small talk - lær at bryde isen og opbygge en relation*
- *Konkrete redskaber til den nysgerrige og gensidige samtale*
- *Konfliktnedtrappende sprog og kropssprog*
- *Refleksion omkring triggere og grænsesætning*

Tid og sted: Torsdag den 19/2 - 2019 - kl. 15 -18 i Frivilligcenter Rudersdal, Øverødvej 246b, Holte, lokale 202

Tilmelding:

Tilmeldingsfrist den 5/2 - 2019. For tilmelding eller spørgsmål, skriv til vores frivilligkoordinator Rikke Thomsen på rikth@rudersdal.dk eller ring på 72683397.

Da modulerne hænger sammen (men på forskellige dage) melder du dig til begge moduler, når du tilmelder dig her.

”Fra idé til praksis”

Kurset henvender sig til dig, der har en ide til en aktivitet, men ikke er helt sikker på indholdet, og hvordan du vil gribe det an. På 1. modul arbejder vi med forskellige værktøjer til at få tænkt “rundt om ideen” og få lagt en god og overskuelig plan. På modul 2 arbejder vi videre med planen fokuseret på, hvordan du præsenterer ideen for andre og rekrutterer deltagere.

Modul 1: “Din ide – din plan!”

På dette modul vil du blandt andet arbejde med:

- Mindmapping
- Ide-udvikling ved hjælp af coachingteknik
- Planlægningsværktøj
- Tjekliste

Tid og sted:

Torsdag d. 14. marts 2019, kl. 15-18 på Rønnebærvej 19 i Holte

Modul 2: “Præsentation – få andre med”

På dette modul vil du blandt andet arbejde med:

- Skriftlig præsentation
- Mundtlig præsentation
- Kommunikationskanaler og overblik

Tid og sted:

Torsdag d. 21. marts 2019 kl. 15-18 på Rønnebærvej 19 i Holte

Tilmelding:

Tilmeldingsfrist den 7/3 - 2019. Det er muligt at deltage på modulerne enkeltvis eller samlet. Deltagelse på modul 2 forudsætter at du har en plan og er klar til at gå i gang. Tilmelding og spørgsmål: frivilligkoordinator Rikke Thomsen: rikth@rudersdal.dk eller Tlf: 72683397.

"Førstehjælp"

Vi indøver de grundlæggende elementer i førstehjælp. Kurset afholdes af foreningen SIND og varer 2 x 2 timer og inkluderer:

Modul 1:

Introduktion til førstehjælp
Gennemgang af stabilt sideleje

Tid og sted: Mandag 15/4 2019 kl. 10-12 i Frivilligcenter
Rudersdal, Øverødvej 246b, Holte, lokale 202

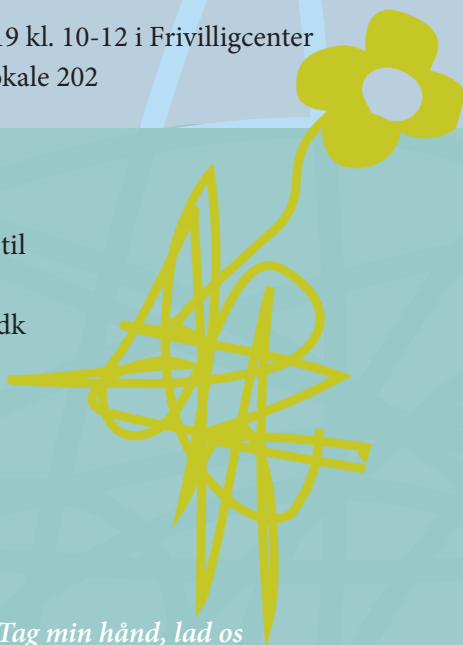
Modul 2:

Hjerte-lunge-redning
112 app

Tid og sted: Torsdag 18/4 2019 kl. 10-12 i Frivilligcenter
Rudersdal, Øverødvej 246b, Holte, lokale 202

Tilmelding:

Tilmeldingsfrist den 8/4 - 2019.
For tilmelding eller spørgsmål, skriv til
vores frivilligkoordinator
Rikke Thomsen på rikth@rudersdal.dk
eller ring på 72683397.



*Tag min hånd, lad os
følges ad, ud i lyset*

Ansvar for kurserne

Vi vil rigtig gerne svare på ethvert spørgsmål, du skulle have, så hold dig ikke tilbage, men kontakt vores søde frivilligkoordinator Rikke Thomsen på rikth@rudersdal.dk eller ring på 72683397.



Kurserne er udarbejdet i tæt samarbejde mellem foreningen ”Peers”, Aktivitets- og kompetencecentret Rønnebærvej 19 samt lokalforeningen SIND Rudersdal.