



Lär dig att förstärka ditt välbefinnande, bli bättre på interaktion och på att agera på ett tryggt sätt

Hur kan du bidra till en trygg atmosfär? Hur utvecklar du din funktionsförmåga? Vilka styrkor finns i arbetsgemenskapen? Ta kontroll över interaktions-, självbedömnings-, och gruppferdigheter!

"Välbefinnande uppkommer genom växelverkan med andra. Därför är det viktigt att lära sig självbedömning. I den tid vi lever i utsätts vi för många belastningsfaktorer i olika situationer. Därför är kompetenser för välbefinnande viktiga – för precis alla."

AIRI PALOSAARI

Kurshelheten
Kompetenser
för välbefinnande



▶▶ För vem?

För vuxna som vill bli bättre på och uppdatera sina kompetenser för välbefinnande!

Utbildningar ordnas vid folkhögskolor i olika delar av Finland.

KOMPETENSER FÖR VÄLBEFINNANDE:

- Jag är en medveten interaktör
- Jag är en respektfull gruppmedlem
- Jag främjar mångfald i gruppen
- Jag leder mig själv
- Jag förstärker mitt välbefinnande
- Jag främjar trygghet
- Jag är en ansvarsfull medlem i arbetsgemenskapen

Ett flexibelt sätt att avlägga studierna är lämpligt i olika livssituationer. Nu är det enkelt och inspirerande att skaffa sig nyttiga färdigheter!

Kurserna kan avläggas separat eller som större helheter. För varje kurs får man en studiepoäng.

Dessutom kan du få ett digitalt kompetensmärke och en prestationsanteckning i Min Studieinfo.



▶▶ Folkhögskolor

UTBILDNINGAR I KOMPETENSER FÖR VÄLBEFINNANDE



Nyttiga kunskaper för vuxna

Lär dig nytt, komplettera dina färdigheter och uppdatera dina kunskaper på smidiga kurser!

Smarta kurser är ett enkelt sätt att öka vuxnas digikompetens, hållbarhetskompetens och kompetens för välbefinnande.

"De här färdigheterna behövs nu och i framtiden! Digikompetens, hållbarhetskompetens och kompetens för välbefinnande hör till alla vuxnas grundläggande färdigheter som behövs såväl i arbetslivet och studier som i det vardagliga livet", säger koordinatör **Anni Henricson** på Finlands Folkhögskolförening.

DIGIKOMPETENS HÅLLBARHETSKOMPETENS KOMPETENS FÖR VÄLBEFINNANDE

Kurserna kan avläggas separat eller som större helheter. För varje kurs får man en studiepoäng. Dessutom kan du få ett digitalt kompetensmärke och en prestationsanteckning i Min Studieinfo.

Utbildningar ordnas vid folkhögskolor i olika delar av Finland.

folkhogskolor.fi



▶▶ Folkhögskolor

UTBILDNINGAR I GRUNDLÄGGANDE FÄRDIGHETER



Tämj datorn och digitjänsterna, ta kontroll över informationssäkerheten och bli förtrogen med arbetsökande

Ta chansen och uppdatera dina digifärdigheter. Utbildningshelheten Digikompetens består av sex kurser. De kan avläggas separat eller som en del av längre utbildningar.

"Kursen var verkligen bra och nyttig. Jag lärde mig nya saker, såsom att använda Google appar. Jag tog dem genast i bruk. Jag gjorde hela kursen under ett veckoslut."

**ANASTASIIA
KAIGORODOVA**

Om kursen Textbehandling och presentationsgrafik



▶ För vem?

För vuxna, unga vuxna och för seniorer som vill öka och uppdatera sin digikompetens.

Utbildningar ordnas vid folkhögskolor i olika delar av landet.

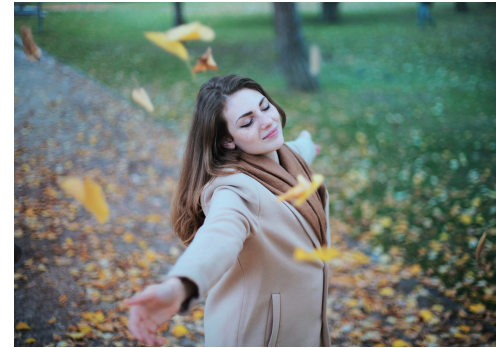
DIGIKOMPETENS

- Grundläggande datoranvändning
- Textbehandling och presentationsgrafik
- Molntjänster och webbaserade lärmiljöer
- Informationssökning och vistelse i onlinemiljöer
- Informationssäkerhet och upphovsrätt
- Applikationer för arbetsökande

Ett flexibelt sätt att avlägga studierna är lämpligt i olika livssituationer. Nu är det enkelt och inspirerande att skaffa sig nyttiga färdigheter!

Kurserna kan avläggas separat eller som större helheter. För varje kurs får man en studiepoäng.

Dessutom kan du få ett digitalt kompetensmärke och en prestationsanteckning i Min Studieinfo.



Fördjupa ditt kunnande om hållbar utveckling, främja cirkulär ekonomi och konsumera medvetet

Önskar du bo energieffektivt? Vill du vara hållbart mobil? Eller få ekonomiska superfärdigheter? Nu lyckas det, på kurserna i hållbarhetskompetens.

Du lär dig göra hållbara val i din vardag med tanke på miljön. Du sparar naturen, pengar och energi. Därutöver är du med och skapar en bättre framtid!

"Jag fick mycket ny information. Mina ögon öppnades för vilken inverkan min kost har på jordklotet som helhet. På kursen fick jag mycket sådan information som jag inte hade kunnat leta efter på egen hand."

EVELIINA PIRHONEN

Om kursen Planetär kost

▶ För vem?

För vuxna som vill lära sig och uppdatera sina hållbarhetskompetenser.

Utbildningar ordnas vid folkhögskolor i olika delar av Finland.

HÅLLBARHETSKOMPETENS:

- Energieffektivt boende
- Främjande av cirkulär ekonomi
- Hållbar mobilitet
- Den medvetna konsumenten
- Planetär kost
- Den aktiva aktören
- Ekonomisk färdighet

Ett flexibelt sätt att avlägga studierna är lämpligt i olika livssituationer. Nu är det enkelt och inspirerande att skaffa sig nyttiga färdigheter!

Kurserna kan avläggas separat eller som större helheter. För varje kurs får man en studiepoäng.

Dessutom kan du få ett digitalt kompetensmärke och en prestationsanteckning i Min Studieinfo.



▶ **Folkhögskolor**

UTBILDNINGAR I DIGIKOMPETENS

▶ **Folkhögskolor**

UTBILDNINGAR I HÅLLBARHETSKOMPETENS