



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 gruppfärdigheter!

”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



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.

▶ För vem?

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

Utbildningar ordnas vid folkhögskolor i olika delar av Finland.

▶ Folkhögskolor