

Workshop

Til erhvervsskoler

Ingen unge skal slås med problemer alene

Workshop om at håndtere sin egen trivsel

Faktorer vi håber at påvirke

Viden om mental sundhed

Viden om hvor man søger hjælp

Viden om hvordan man vedligeholder sin mentale sundhed baseret på
ABC for mental sundheds sundhedsfremmende forståelse

Viden om mikrohandlinger

Viden om en selv

Almengørelse af sårbarhed

Refleksion over egne trivselsmikrohandlinger / trivselsbehov

Øget trivselshandleevne

Overordnet mål

Færre unge skal falde fra en erhvervsuddannelse grundet mistrivsel

Program

Introduktion

Frivilligfortælling

Oplæg om mental trivsel

Trivselsspillet #Når noget gør dig glad

Øvelse: udfyldning af glædesbarometer

Kort film om lærepladser på Femern Bælt-projektet

Spørgeskema

Workshop – program

INTRODUKTION

Vi starter med en kort præsentation af headspace. Vi præsenterer, at vi er her for at tale om trivsel, om at have det godt og alle de følelser, der ligger bag. I headspace er vi vant til at arbejde med trivsel, hvad det vil sige at have det godt, og hvad man kan gøre, hvis man rammer en svær periode. Vi gør det klart for de unge, at vi glæder os til at være sammen med dem og sammen reflektere over, hvad det vil sige at have det godt, og hvad man gør, hvis man rammer en svær periode.

FRIVILLIGFORTÆLLING

En ung frivillig fra vores fortællerkorps fortæller en historie fra sit liv, om det at have haft det svært, og hvordan han/hun fik det godt igen. Den frivillige kommer ind på de følelser og tanker, der opstod i forbindelse med at være inde i en svær periode, og er med til at skabe en genkendelighed hos de unge.

Fokuspunkter som den unge frivillige kommer ind på:

- Hvad skete der, da jeg fik det dårligt?
- Hvilke følelser, tanker og oplevelser havde jeg?
- Hvad gik jeg og sagde til mig selv?
- Hvordan prøvede jeg at løse det, men som ikke hjalp?
- Hvordan prøvede jeg at løse det, og som hjalp?
- Hvad betød det, hvad min mor/far tænkte?
- Hvad betød det, hvad mine venner gjorde/tænkte?
- Hvordan hjalp det mig at tale om det svære med andre og række ud?
- Hvordan hjalp det mig at have fokus på at gøre gode ting for mig selv?

OPLÆG OM MENTAL TRIVSEL

Vi holder et lille oplæg om trivsel, som samler op på de samtaler, vi har haft i de foregående refleksioner med frivilligfortælling. Oplægget bliver holdt ud fra en sundhedsfremmende forståelse af sundhed (ABC – Gør noget aktivt, gør noget sammen, og gør noget meningsfuldt) samt med et fokus på positive mikrohandlinger.

Workshop – program (fortsat)

TRIVSELSPILLET #NÅR NOGET GØR DIG GLAD

De unge bliver præsenteret for et brætspil om trivsel udviklet af headspace ”#Når noget gør dig glad”, og som ligeledes er udviklet ud fra en sundhedsfremmende forståelse af sundhed med mikrohandlinger - (ABC – Gør noget aktivt, gør noget sammen, og gør noget meningsfuldt).

De unge spiller i hold, 3 mod 3. Hvert hold spiller en fiktiv person, de skal føre igennem et skoleår. De unge slår med en terning for at rykke rundt. Spillet spejler, hvordan en almindelig ung går gennem livet og bliver ramt af store og små udfordringer. Deltagerne skal igennem spillet indsamle viden om deres person for bedst muligt at kunne klare udfordringerne. Spillerne udfylder deres fiktive persons glædesbarometer. Spillet afsluttes med, at deres person har gennemført et skoleår på godt og ondt.

ØVELSE: UDFYLDNING AF GLÆDESBAROMETER

De unge bliver bedt om selv at udfylde et glædesbarometer. De skal forholde sig til, hvilke trivselsbehov de selv har, og hvilke mikrohandlinger der er vigtige for, at de trives, ud fra de refleksioner og samtaler, vi har haft igennem workshoppen. Glædesbarometeret skal ikke vises til nogen bagefter, og dette er udelukkende et redskab til at reflektere videre over egne trivselsbehov.

KORT FILM OM LÆREPLADSER PÅ FEMERN BÆLT-PROJEKTET

De unge præsenteres for **en mulighed for at gøre noget anderledes for dem selv og opleve noget nyt via praktik på Femern Bælt-projektet**. De ser en kort video med unge, som er under uddannelse med praktik på tunnelprojektet – fra kontoret, over køkkenet til selve byggeriet: Der er mange og spændende muligheder på et stort byggeprojekt.

OPSAMLING

Til sidst samler vi op på dagen ved at snakke om, at mange kan have det svært i en periode, og det er helt okay. Vi slutter af med, at vi håber, at det, vi har talt om i dag, har givet dem en oplevelse af, at de ikke er alene om at have det svært, og hvad man kan gøre, når udfordringerne melder sig. Vi kan aldrig få en garanti for, at det, vi gør, er det rigtige, men at vi håber, at de vil række ud efter hjælp, hvis de en periode har det svært.