

Vináttupjálfun á hjólum





Komdu á flug!

Næstu námskeið

FULLORÐNIR

Vönduð og skemmtileg námskeið fyrir alla þá sem vilja ná auknum krafti, meira jafnvægi og auknu sjálfstrausti.

UNGT FÓLK

Uppbyggjandi, fjölbreytt og skemmtileg námskeið fyrir unglinga og ungt fólk.

FAGAÐILAR

Námskeið, fyrirlestrar, ráðgjöf og stuðningur fyrir fólk sem vinnur með börnum og ungu fólk.

FYRIRTÆKI

Námskeið, fyrirlestrar, markþjálfun og ráðgjöf fyrir stjórnendur og starfsmenn fyrirtækja.



Verkefnið



Markmiðið

Vináttuþjálfarar KVAN

Þjálfar einstaklinga með það að leiðarljósi að veita þeim tækifæri í að efla vináttufærni sína í öruggu og skilvirku umhverfi.

Sérlega gagnlegt fyrir þá sem að eiga eða hafa átt lent í félagslegum vanda eins og einangrun, vináttuleysi, einelti eða höfnun.



Skipulagið

- Miðað er við að hver einstaklingur fái 20 klst með Vináttuþjálfara KVAN
- Við hittum hvern einstakling 7 sinnum
- Fyrsti fundur er 1-2 klst. með starfsmanni þjónustumiðstöðvar og einstaklingnum/forráðamönnum
- Næstu 6 fundir eru 3 klst.
- 3 aðilar eru í vináttuþjálfun með í hvert skipti og fylgjast að allan tímann
- Vináttuþjálfarar hittast stundum með nokkra hópa saman í stærri viðburðum.



Vináttupjálfararnir

- Vináttupjálfararnir eru að lágmarki 20 ára
- Vináttupjálfararnir fá þjálfun frá KVAN og fá réttindi sem Vináttupjálfarar
- Vináttupjálfa eru í háskólanámi eða hafa lokið háskólanámi á sviði uppeldis-, tómstunda og kennslufræða, eða eru með mikla reynslu í að starfa með ungu fólki.
- Vináttupjálfarar skulu hafa hreint sakavottorð



Þjálfun þjálfara

KVAN leggur til vandaða þjálfun fyrir þá alla þá aðila sem sækjast eftir því að vera vináttuþjálfarar KVAN

Starfsmenn KVAN sjá um þjálfunina Vanda Sigurgeirsdóttir - Anna Steinsen - Jón Halldórsson - Jakob Frimann Þorsteinsson)

- Efnistöð:**

- Grunnfærni í vináttuþjálfun KVAN
- Leiðir til að kenna og þjálfra félagsfærni
- Grunnaðferðir markþjálfunar / spurningartækni kennd
- Tómstundamenntun (e. leisure education) - sem er það ferli að kenna fólki að nota frítíma sinn á jákvæðan og uppbyggjandi hátt



KVAN

Efnistöð vináttuþjálfunar

Tími 1 - Myndun tengsla.

Einstaklingur, forráðamaður og starfsmaður sveitarfélags hittast og fara yfir skipulag þjálfunarinnar. Vináttuþjálfari skipuleggur dagskrána og fær allar upplýsingar um einstaklinginn sem er að koma í vináttuþjálfunina.

Tími 2 - Búum til traust.

Vináttuþjálfari hittir 2-3 einstaklinga saman, þetta er hópurinn sem fer saman í gegnum prógramið.

Efnistöð: Vináttuþjálfari skapar sameiginlega sýn með aðilunum þremur, fer yfir áskornari og finnur leiðir til lausna. Farið verður í ýmis samvinnuverkefni, markmiðasetningu, innri og ytri hvata, þægindahringinn og traust skapað. Heimavinna.

Tími 3 - Farið í kvikmyndahús, á safn, sýningu, tónleika eða annan viðburð

Efnistöð: Farið á viðburð saman. Auk þess ræðir vináttuþjálfarinn um vináttu, hindranir í vináttu ásamt því að gefa góð ráð um hvernig best er að eignast vini og halda þeim. Heimavinna.



Tími 4 - Hittum aðra hópa

Efnistöð: Hittum aðra hópa sem eru í vináttuþjálfun, hópeflisleikir og félagsfærniþjálfun. Markmiðið er að einstaklingarnir þjálfí færni sína við öruggar aðstæður en í stærri hópi. Heimavinna

Tími 5 - Útivist

Efnistöð: Um leið og farið verður í útivist vinnur Vináttuþjálfari með mikilvægi hreyfingar og útiveru, sem og mikilvægi þess að vera virk í frítíma. Frítímanotkun einstaklinga verður kortlögð, farið yfir hindranir og markmið sett. Heimavinna.

Tími 6 - Viðburður sem hópurinn velur saman

Efnistöð: Fyrir viðburðinn verður fjallað um leiðtoga. Eftir viðburðinn verður fjallað um sjálfstraust og útskriftin verður undirbúin. Heimavinna.

Tími 7- Fögnum árangrinum

Efnistöð: Nokkrir hópar hittast saman og halda útskrift með foreldrum/forráðamönnum. Krakkarirnir kynna hvað þau eru búin að vera gera. Þjálfun í að standa upp og tala fyrir framan fólk.



Framkvæmdin

KVAN sér um að hafa vináttuþjálfara á sínum snærum

KVAN sér um alla menntun vináttuþjálfara

KVAN sér um allan kostnað s.b.r laun, þjálfun, almennur kostnaður (bíó-útivist etc)

KVAN heldur utan um mætingu og alla framkvæmd

KVAN veitir upplýsingar um hvernig gengur – eftir samkomulagi

KVAN hefur sér tengilið fyrir sveitarfélög/þjónustumiðstöðvar



Vináttuþjálfarar



Hera Sigurðardóttir

Hera er með BA próf í mannfræði og mastersgráðu í hagnýtri menningarmiðlun frá Háskóla Ísland.

Hún hefur starfað við kennslu í tómstunda- og félagsmálafræði í HÍ og á námskeiðum fyrir ungt fólk í atvinnuleit í Hinu Húsinu í samstarfi við Vinnumálastofnun.



Anna Lilja Björnsdóttir

Anna Lilja er með B.A. gráðu í tómstunda- og félagsmálafræðum frá Háskóla Íslands. Hún hefur mikla og fjölbreytta reynslu af vinnu með fólki á öllum aldri á hinum ýmsu sviðum. Þar af má nefna viðburða- og verkefnastjórnun, hópefli víðsvegar, þjálfun íþrótta til margra ára og félagsmiðstöðvarstarf. Þar að auki hefur hún hlotið verðlaun fyrir félagsstörf í sínu uppeldissveitafélagi.



„Allt sem þú ert að leita að,
er nú þegar innra með þér“

