



# Dalslands folkhögskola

2023-10-05

## Kursplan – Livslinjen

Livslinjen är en kurs som fokuserar på personliga utveckling i en trygg miljö. Kursens mål är att genom det gemensamma arbetet, tillsammans stärka deltagarens motivation, handlingskraft och självbild för att kunna hantera sin livssituation. Livslinjen vänder sig till den som vill jobba med sitt fysiska och psykiska välbefinnande. Många av deltagarna har egna erfarenheter av psykisk ohälsa och kanske har fått en diagnos sent i livet. Kanske vill deltagaren ändra inriktningen i sitt liv och börja med ett år av personlig utveckling i en trygg och stöttande miljö.

### Kursinnehåll

Skolan strävar efter att kursens innehåll ska anpassas till deltagarnas behov. Därför kan innehållet i nedanstående delkurser komma att förändras under kursens gång:

- *I min grupp känner jag mig trygg* - Delmoment syftar till att ge deltagaren utökad förståelse för gruppens utveckling. Moment innehåller, bland annat KASAM, teori kring grupprocess och Maslows behovstrappa. Momentet syftar också till att göra den enskilde trygg i gruppen.
- *Jag lär känna stressens natur* – Delmomentet syftar till att ge deltagarna utökad förståelse och kunskap om hur stress påverkar kropp och vardag. Momentet innehåller bland annat teori om kroppens stresssystem, sömnens betydelse och vikten av goda rutiner och fysisk aktivitet. Deltagarna får dessutom pröva på ett stort antal tekniker/aktiviteter för stresshantering såsom meditation, mindfulness, naturen som återhämtning och digitala hjälpmedel.
- *Jag ökar min självmedvetenhet och förbättrar min självbild* - Delmomentet syftar till att ge deltagarna ökad medvetenhet om sig själv och sina tankar, känslor och beteenden. Detta sker genom teoretiska och praktiska övningar.
- *I mötet med andra lär jag mig själv* - Delmoment syftar till att ge deltagarna ökad förståelse för vad som sker i mötet mellan människor och

hur det formar oss som individer. Delmomentet innehåller också frågor kring konflikt, konflikthantering och beteendeanalys.

- *Jag vågar se mina livsmål* - Delmomentet syftar till att uppmärksamma deltagarnas drömmar och mål och påbörja arbetet med att undersöka hur en dröm kan bli verklighet. Det kan handla om olika tekniker för att jobba med mål och delmål. Här ges deltagarna även möjlighet till konkret studie- och yrkesvägledning, övningar att skriva CV och personligt brev.
- *Jag gör mina egna val* - Syftet med delmomentet är att synliggöra för deltagarna hur individen gör val i det dagliga livet och vilka konsekvenser det får. I dagens samhälle står utökande valmöjligheter för frihet och välfärd, men hur påverkar det individen när vi ska välja och ta beslut i vår vardag?
- *Jag hittar mina ledaregenskaper* - Syftet med momentet är att deltagarna ska förstå mer av vilka egenskaper man tillskriver en bra ledare och vad som krävs för att leda en grupp och ta ledarskap i mitt eget liv? Delmomentet innehåller bland annat teori och övningar i retorik och feedback.
- *Jag är regissören i mitt liv* - Delmomentet syftar till att ge deltagarna möjlighet att summera och foga samma hela läsårets olika tematiska delar och genomföra ett individuellt arbete under handledning.

## Arbetsätt

Kuren utgår från skolans lokaler måndag-torsdag med praktiska och teoretiska moment. Momenten innehåller teori, övningar och samtal i klassrumsmiljö. Kursen innehåller också studiebesök, temaarbeten och individuell handledning. På fredagar arbetar kursen på egen hand med personliga reflektionsuppgifter.

## Förkunskapskrav

Inga särskilda förkunskaper behövs.

## Efter avslutad kurs

Efter genomförd utbildning får deltagaren ett intyg från skolan som beskriver kursen och specificerar kursens innehåll.

## Beslut om kursen

Kursen beslutades av styrelsen för folkhögskolorna, Västra Götalandsregionen  
Se diarienummer: FHSK 2023-00225

## Övrig fakta om kursen

- Studietakt: Helfart

- Kurslängd: 38 veckor
- Kurstyp: Särskild kurs, gymnasial nivå