

## MODULOVERSIGT Sundhedsagentuddannelsen

### KURSET 22/23

Målgruppe: Kurset henvender sig til borgere, som ønsker at skabe social, mental og fysisk trivsel for sig selv og andre igennem igangsættelse af aktiviteter i deres lokalmiljø.

Formål: Kurset skal give en generel viden omkring KRAM-faktorerne samt klæde deltagerne på til selv at skabe og drive aktiviteter, som øger sundhed og trivsel. For at være noget for andre, er det vigtigt at agenten har energi og overskud. Derfor har kurset også fokus på egenomsorg for kursisterne.

Sted: Nørremarken

Tovholder: Charlotte, Katrine

Økonomi: Helhedsplanen

Sundhed	Modul	Emne	E G E N O M S O R G	Indhold	Hjemmeopgave: taknemmelighedsdagbog	
Fysisk sundhed	1	Kost – Charlotte		E G E N O M S O R G		Nedbryd det sort/hvide billedet. Knyt det til den enkeltes udfordringer. Anvis hvor man selv kan få mere viden.
	2	Bevægelse – Charlotte				SMART. Hjernen og bevægelse. Hvad gør bevægelse ved psyken?
	3	Alkohol og rygning – Charlotte				Ændring af vaner. Hvor kan jeg få hjælp?
Mental sundhed	4	Metakognitiv psykologi – Charlotte		E G E N O M S O R G		
	5	Kommunikation – Charlotte				Indre og ydre kommunikation. Hvordan taler vi positivt til os selv? Hvordan kommunikerer vi hensigtsmæssigt med andre?
	6	Besøg sundhedsskoven – Marianna CSV				
Social sundhed	7	ABC - Mette Stoffer		Grundlæggende forståelse af, at vores trivsel øges, når vi laver meningsfulde aktiviteter sammen		

			R G	med andre og for andre.	
	8	Besøg Foreningernes hus		Rundvisning og oplæg/materiale om: Hvad er en forening? Hvilke fordele/muligheder har foreninger (fondsmidler, kommunale lokaler/værksteder m.m.)? Hvordan bliver man en forening?	
	9	Besøg Spinderihallerne – Ann		Rundvisning: faciliteter, muligheder og adgang. Ann fortæller om arbejdet med fællesskaber.	
Projektarbejde	10	Styrkekort/styrkespil – Katrine undersøger	Spillet giver dem en forståelse af de egne styrker, som de skal bruge i forbindelse med deres kommende aktivitet.		
	11	Hvad er mine interesser? Katrine og Majbritt forbereder	Fortælling om egne interesser, hvad gør mig glad? Brainstorm med ideer. Er der ideer/interesser som går igen hos flere? Hjemmeopgave: Vælg din bedste ide.		
	12	Planlægning – Katrine og Majbritt forbereder	Fremlæg din bedste ide. Udfyld projektplan: Beskriv aktiviteten. Målgruppe. Hvem arbejder sammen på holdet? Andre samarbejdspartnere. Lokale. Tidsplan. Opgaver.		
		Individuel telefonopfølgning	Følg op på projektplanen.		

				Hvordan går det med de enkelte opgaver?	
	<b>13</b>	Sparring – Katrine og Majbritt forbereder		Med udgangspunkt i projektplanen arbejder man videre på at løse de enkelte opgaver.	