



Borås folkhögskola: [www.borasfhs.se](http://www.borasfhs.se)

Dina lärare är:

- Malin Gustavsson: svenska, samhälle
- Saara Andersson: svenska, bildterapeutisk metod

**Ämnen i kursen är samhällsorientering, språkträning och ordkunskap, skapande/bildmetodik, träning i digitala hjälpmedel, friskvård och hälsa.**

Vi arbetar folkbildningsmässigt med språkträning i vardagsnära situationer och inkluderar rollspel och självuttryck enligt bildterapeutisk metod för att våga växa i lärandet med kreativt utforskande för alla sinnen. Gruppdynamiska aktiviteter stärker självkänslan och förmågan till medskapande och självuttryck. Vi lär oss om samhällets funktioner och eget ansvar utifrån mänskliga rättigheter i ett demokratiskt samhälle genom samtal och studiebesök. Natur- och miljötänk inkluderas för att bättre kunna respektera jorden vi bor på för en hållbar framtid.

# DU och ditt liv

## NÄSTA STEG - HELHETSLYFTET

Kurs med fokus på kommunikation, hälsa och dina olika roller i samhället. Inga förkunskaper krävs.

**Kursstart: 10 januari 2024**

Kursen är en del av EU-projektet **Helhetslyftet**. En **arbets-och studieförberedande** kurs för dig med kort eller ingen utbildning som är *tredjelandsmedborgare*, alltså om du inte är medborgare i Sverige eller annat EU:land. Din handläggare beslutar om du får finansiering och kan delta i kursen "Du och ditt liv" där du får lära mer om hur du kan själv påverka ditt liv utifrån dina egna förutsättningar. Målet är du ska känna dig trygg med att integreras i det svenska samhället och kunna förstå och uttrycka dig för att kunna gå vidare med studier eller arbete efter en tid med **Du och ditt liv**.

**Projektsamordnare Nästa steg:** Annika Engbåge: [annika.engbage@boras.se](mailto:annika.engbage@boras.se)  
Arbetslivsförvaltningen, Borås Stad



**Medfinansieras av  
Europeiska unionen**

## Kursbeskrivning DU och Ditt Liv

**Vi utgår från det personliga** mötet där vi lär känna varandra och utvecklas vidare tillsammans i trygg miljö. Metodiken bygger på att uppväcka och stimulera den nyfikenhet som krävs för att komma in i nya tankebanor med ökad känsla av egenmakt inför utmaningen att integreras i det svenska samhället. Vi vill att varje individ ska få utveckla sin egen identitetsberättelse till ett aktivt deltagande i ett nytt livsskede i det svenska samhället.

**För att kunna lära sig** ett nytt språk och nya spelregler är det av största vikt att "hämta hem" individens inneboende styrkor och förmågor. Gemensamma gruppövningar siktar till att komma åt de känslor som stängts in och försvårat ny inlärning. Estetiska uttryck såväl som taktila upplevelser, rörelse, rytmik och sång underlättar för vidgad kontakt med det autentiska självet inom individen. För att språket ska kunna utvecklas behöver lusten väckas till att uttrycka den egna känslösfären och dela den med andra. Känslor föder bilder som blir bärare av det som behöver kommuniceras, och möjliggör vidare inlärning genom språkets labyrinter i vidare upptäcktsfärd.

**Mental och fysisk hälsa** är således förutsättningen för att kunna jobba vidare med individens expansion mot omvärlden. När deltagarna väl funnit en trygg plats i tillvaron uppstår den gruppdynamik som leder progressionen vidare in i utforskande fas. Rollspel, drama- och dialogövningar utvecklar självförtroende i interaktiva situationer som uppstår i vardagen och utökar ordförråd, matteräkning och vardagsteknik på ett naturligt sätt. Anpassade studiebesök lockar till att lära känna sin omgivning på nya premisser. Kunskap om olika samhällsfunktioner uppnås i sammanhang som knyter an till det individuella.

**DU och ditt liv – vill ge dig en möjlighet att återknyta till dina styrkor och förmågor med målet att komma vidare till arbete eller studier!**

## Information om kursen

**Kursstart: VT 2024** onsdag den **10 januari** till tisdagen den **4 juni**

*Lov vecka 7 och 14*

**HT 2024 augusti – december**

datumerna är ännu inte fastställda för hösten 2024

*Lov vecka 44*

Undervisning i grupp, utöver dessa tider tillkommer individuella samtal, uppgifter och övningar att motsvara heltid, 40 tim./v.

Du som har barn behöver ordna barnomsorg 7:30- 16 (16:30) varje dag.

**Verksamhetslokaler:** Billdalsgatan 12 på Norrby

Skapande samt Hälso skolan i Norrbyhusets lokaler.

**Kursansvarig:** Saara Andersson  
E-post: [saara@borasfhs.se](mailto:saara@borasfhs.se)  
Tel: 0765 91 1198

**Ekonomi:** Kursen är avgiftsfri.  
Kursen är inte studiemedelsberättigande.

Din handledare beslutar om Du får finansiering och hur länge Du kan delta i kursen "Du och Ditt Liv".



**Medfinansieras av  
Europeiska unionen**