

Socialtræning Fredag



Der tages udgangspunkt i aktiviteter og samtaler, som relaterer sig til, hvordan man indgår i forskellige relationer – alt fra nære til mere formelle.

Indholdet kan f.eks. være spil, planlægning og indkøb til fælles brunch og samarbejdsspøvelser. Der arbejdes gruppeorienteret ud fra individuelle behov og mål i forhold til at træne sociale færdigheder.

Hvad kan du bruge gruppen til:

- Blive klogere på sin egen rolle og fremtoning i sociale relationer
- Øvelse i aflæsning og mulige tolkninger af andres signaler
- Få mulighed for at træne sociale færdigheder i praksis – i gruppen og i det omgivende samfund
- Dele erfaringer med andre med lignende problematikker

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

Det forudsættes, at deltageren er i stand til at arbejde med sig selv i en gruppe.

Den enkelte deltager skal være motiveret for at arbejde med sig selv i forhold til relationer i det omgivende samfund.

Der skal være en åbenhed for at udvikle sig gennem såvel samtale som eksponering.

Hvad kan der foregå i gruppen:

Vi starter den første halve time med kaffe i caféen.

Herefter går vi i grupperummet og snakker om hvad hver deltager har været optaget af siden sidst, med udgangspunkt i sociale relationer.

Resten af tiden bruger vi på forskellige aktiviteter med samarbejde og socialt samvær som omdrejningspunkt. Det kan f.eks. være samarbejdsspøvelser, spil ude og inde, tur op i byen/ biblioteket, lettere madlavning.

Vi slutter gruppen med at evaluere på hvordan dagens aktivitet er gået.

Hvor, hvornår og hvor mange:

Fredage kl. 9 – 11.30 i Lokale 2.2

10 min. pause kl. 10.30

Minimum 3 og max 8 deltagere
(Løbende optag i gruppen.)

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.