

Ævintýrameðferð

Námskeið á Æfingastöðinni

Æfingastöðin býður uppá Ævintýrameðferð fyrir 14-16 ára unglinga. Námskeiðið byggir meðal annars á hugmyndafræði reynslunáms þar sem þátttakendur læra með því að framkvæma hin ýmsu verkefni sem reyna á andlega, líkamlega og vitræna færni þeirra í oft á tíðum krefjandi en öruggum aðstæðum. Að námskeiðinu standa fjórir þjálfarar sem hafa viðtæka reynslu af starfi með unglingum, ævintýrameðferð og útivist.

Markmið

Megintilgangur námskeiðsins er að auka sjálfstraust, efla félagsfærni, víkka sjóndeildarhring unglinganna og stuðla að aukinni virkni í daglegu lífi.

Á námskeiðinu fá þátttakendur stuðning við að setja sér persónuleg markmið og þjálfarar hópsins reyna að skapa þeim tækifæri til að vinna að markmiðum sínum í gegnum verkefni.

Fyrir hverja?

Námskeiðið er ætlað unglingum á aldrinum 14-16 ára (fædd 2002-2004). Hámarksfjöldi þátttakenda eru 12 unglingar. Námskeiðið hentar unglingum sem af einhverjum orsökum hafa haft færri tækifæri til að þróa félagslega færni og auka sjálfstraust. Til dæmis vegna félagslegrar einangrunar, feimni, kvíða og þeim sem eru í lítilli virkni t.d. vegna óhóflegrar tölvunotkunar.

Námskeiðið er kjörið fyrir þá sem hafa áhuga á að takast á við áskoranir og fara út fyrir þægindarammann. Með því að taka þátt í svona námskeiði kynnast þátttakendur sjálfum sér betur, bæði styrkleikum og veikleikum. Á námskeiðinu verður t.d. farið í gönguferð um óbyggðir með allan búnað og gist í tjöldum ásamt ýmsum verkefnum og leikjum sem reyna á traust, þátttöku, útsjónasemi, ábyrgð, samvinnu og fleira.

Hvar og hvenær?

Námskeiðið hefst 11.apríl og lýkur 20.júní. Námskeiðið verður á miðvikudögum frá kl. 16-18.

- 9 skipti í Reykjavík eða nágrenni, námskeiðið fer fram utandyra að mestu leyti.
- Einnar nætur ævintýraferð í Reykjadal 9.-10. maí.
- Útilega í tvær nætur 12.-14. júní.

Hvað kostar?

Námskeiðið kostar ekkert en gerð er krafa um ákveðinn persónulegan útbúnað fyrir útileguna sem flestir geta vonandi útvegað sér. Nánari upplýsingar um það er hægt að fá hjá þjálfurum. Einnig þurfa þeir sem taka þátt að hafa gildandi beiðni á Æfingastöðina í bæði iðju- og sjúkraþjálfun.

Hvernig er sótt um?

Hægt er að hafa samband í gegnum tölvupóst við Sæunni Pétursdóttir iðjuþjálfu saeunn@slf.is eða í síma 535-0910. Námskeiðið byrjar 11.apríl svo mikilvægt er að sækja um eins fljótt og auðið er svo hægt sé að kalla áhugasama inn í viðtal við þjálfara hópsins.

Þarftu nánari upplýsingar?

Sæunn iðjuþjálfu veitir nánari upplýsingar um námskeiðið og hverjum það hentar.

Með kveðju

Sæunn Pétursdóttir – iðjuþjálfu

Gunnhildur Jakobsdóttir – iðjuþjálfu

Jónína Aðalsteinsdóttir – iðjuþjálfu

Kolbrún Kristínardóttir – sjúkraþjálfari