

KURSPLAN FÖR ALLMÄN KURS LIVSLINJEN PÅ STENSUNDS FOLKHÖGSKOLA

På profiltimmarna jobbar vi med att förstå vilka vi är och varför vi fungerar som vi gör under rubriken "Jag och Du". Vi tar reda på vad vi behöver för att må bra och arbetar med livsstilsförändring under rubriken "Livsstilskurser" och jobbar praktiskt under rubrikerna "Friluftsliv" och "Skapande".

Vi har ett eget ansvar för våra liv. Vi behöver kunskaper och ibland stöd och handledning för att göra förändringar och komma vidare i livet.

JAG OCH DU OCH VI

Vi ser delaktighet och kommunikation som kompetenser som genomsyrar allt socialt samspel. Grupprocesser och grupputveckling får stort utrymme. Vidare arbetar vi hela tiden med den personliga utvecklingen. Olika existentiella frågor kommer att diskuteras under året. Allt det här kallas för socialpsykologi.

IDENTITET, VÄRDERINGAR OCH ATTITYDER

Att veta vem jag är, är en fråga som uppehåller många människor i dagens samhälle. Begrepp som självbild, självkänedom, självförtroende, självinsikt och självförverkligande hör till detta område. Hur djupt kan jag gå in i en relation; till en annan människa eller till en grupp människor, utan att bli uppslukad eller förlora mig själv.

Under hela kursen kommer du att få många möjligheter att pröva dina invanda värderingar och attityder i samtal och övningar tillsammans med dina medstudenter och dina lärare. Ett återkommande inslag är reflektionsboken där du svarar på spännande frågor som handlar om bl a meningen med livet och vad innebär identitet, som du och de andra

deltagarna har formulerat.

Vi lever i två världar, den inre och den yttre. Hur påverkar det oss? Hur hänger de ihop? Vad består de av? Du kommer att få möjlighet att spegla dig själv i andra. Du kommer att få träna oss på att ge och ta emot positiv och konstruktiv feedback på ett varsamt och vänligt sätt. Här arbetar vi med gruppprocesser som grupputveckling, normer och roller. Hur ser vi på konflikter? som något skrämmande och farligt, eller som en väg till utveckling?

LIVSSTILSKURSER

Du kommer att få möjlighet att arbeta med ett antal livsstilsfrågor under året. Meningen är att du ska få mera kunskap och möjlighet att bli medveten om och kunna förändra dina egna beteenden. Det kan gälla kost, rörelse, stress, beroenden och ekonomi.

Handlar det bara om att bestämma sig? All livsstilsförändring är en process som kan vara jobbig - men vi gör det tillsammans!

KOST

Att det vi äter dessutom påverkar oss, kanske många av oss har upptäckt både på ett positivt och negativt sätt. Vad behöver vi stoppa i oss, för att fungera på ett bra sätt? Tillsammans planerar vi maten när vi ska ut och försöker ha ett hållbart tänk (både ekonomiskt och miljömässigt). Du får upptäcka naturens skafferi och bli koka nässelsoppa och äta kantarellmackor.

RÖRELSE

Vare sig vi vill eller ej så lever vi våra liv i en kropp som är byggd för rörelse och som vill ha rörelse för att fungera och må bra. Du kommer också att få möjlighet att hitta den eller de aktiviteter som du mår bra av och kan fortsätta att utöva i fortsatta livet. Genom att prova och utmana dig själv på olika sätt och genom olika aktiviteter utvecklas som människa.

STRESS

Stress är något alla människor råkar ut för i olika utsträckning. I dagens samhälle är det många som blir sjuka på grund av stress. Vi kommer att prata om och prova olika former av stresshantering: som t ex avspänning och mindfulness.

BEROENDEN

Vi vill att du ska få kunskap om riskbeteende och vilka mekanismer som ligger bakom olika typer av beroende, vilka strategier som finns för att undvika att fastna i beroenden, samt vägar ut ur beroenden.

EKONOMI

Vad behöver man kunna för att sköta sin ekonomi? Vi tränar på att göra upp en budget, pratar om lån, skulder och avbetalning, samt lär oss grundläggande konsumentfrågor.

FRILUFTSLIV

Friluftsliv är särskilt lämpat vid livsstilsförändringar. Vi har valt att ge dig och övriga i gruppen ett antal aktiviteter som ger möjlighet att spränga gränser och utvecklas.

Många människor vittnar om naturens läkande kraft. Om hur man kan finna ett inre lugn genom att vistas ute i naturen. Därför har vi lagt in "Utelektioner" där målet är att "bara vara" ute i naturen.

Under utelektionerna upplever vi naturen med alla sinnen; vi känner doften av tång och tussilago, och ser färgsprakande solnedgångar och disig dimma. Vi hör fåglarna ropa i gryningen och smakar på solmogna hallon och smörstekta kantareller. Vi känner efter hur mjuk mossan är att ligga i och hur skönt lägerelden värmer våra frusna händer.

Runt lägerelden är det lättare att komma nära varandra. Vi lägger av oss alla masker och visar oss sådana vi verkligen är. Vi pratar om smått och stort. Vi ser in i elden som ständigt förändras och ständigt fascinerar.

PADDLING

Vi paddlar både i skärgården och i sjö och å. Tyst glider vi fram nära, nära - nära

naturen och nära oss själva och varandra. I kanoterna bygger vi gruppen i början av läsåret och säger adjö till varandra i maj.

SEGLING

Segling är en övning i samarbete och lyhördhet. Alla behövs för att båten ska ta oss dit vi vill. I skolans träbåtar ror och seglar vi tillsammans.

VANDRING

Vi lär oss att packa en ryggsäck rätt och ger oss ut på vandring. Vi njuter av att röra på oss, av att komma upp på utkiksbergen för att se långt och av att komma fram och vila när vi är skönt trötta om kvällen.

KLÄTTRING

Klättring är kanske mer individuellt. Här får vi möjlighet att spränga gränser för vad vi trodde var möjligt och utmana oss själva lite grann. Dessutom måste vi våga lita på varandra. Om jag faller måste jag lita på att du som säkrar mig fångar upp min kroppstyngd så att jag inte skadar mig.

SKAPANDE

Genom att arbeta skapande kan vi synliggöra tankar, idéer, och visioner. Vi provar på att måla med breda penslar och att skulptera i lera och snö. Vi bygger skulpturer i halm och hönsnät som vi "ger liv" med hjälp av eld.

Du kommer att få tillfälle att testa olika hantverkstekniker. Du kanske stickar en mössa eller snidar ett knivskaft.

ATT TÄNKA – KUNNA – HANDLA – KÄNNA