

Folkhögskolornas läroplan för utbildningshelhet

Kompetens för välbefinnande

Utbildningshelhetens namn:

Kompetens för välbefinnande

Inledning:

Utbildningshelheten Kompetens för välbefinnande utgör en del av folkhögskolornas utbildningshelhet Vuxenkompetens: Grundläggande färdigheter och nyckelfärdigheter för arbetslivet. Utbildningen har utvecklats i ett samarbetsprojekt under år 2023 mellan folkhögskolornas sakkunniga och intressentgrupper; Kompetens för vuxna- utvecklande av folkhögskolornas utbildningar gällande grundläggande färdigheter och digifärdigheter. Utbildningshelheten eller delar av den kan erbjudas i olika folkhögskolor i hela landet. Utbildningens mål är att förstärka kompetenser för välbefinnande hos studerande. I den europeiska referensramen för kvalifikationer (EQF), motsvarar kompetens som uppnåtts under utbildningen nivåerna 2–3.

Utbildningshelheten Kompetens för välbefinnande består av sju olika kurser, var och en omfattande en studiepoäng. Kurserna kan också avläggas separat. Kurserna kan också avläggas som en del av folkhögskolornas långa utbildningar. Hela utbildningshelheten omfattar 7 studiepoäng. Från och med år 2024 kan man vid folkhögskolorna bevilja den fria bildningens nationella kompetensmärke till den som avlagt kursen eller på annat sätt visat sitt kunnande.

Mål:

Utbildningshelheten Kompetens för välbefinnande stärker deltagarnas kompetenser för välbefinnande, vilka behövs i vardagen och i arbetslivet. Hit hör interaktionsfärdigheter, färdigheter att samverka i grupp och färdigheter för självreflektion. Kunnande som uppnås genom utbildningen kan man dra nytta av på olika delområden i livet, både på ett personligt plan och i arbetslivet. Utbildningens mål är att öka den studerandes förståelse för den breda helheten som välbefinnande utgör. Vidare även att öka den studerandes förmåga att reflektera över sina handlingar som en del av sitt eget välmående samt att hjälpa hen att förstå hurdan inverkan egna gärningar har på andras upplevelser av välbefinnande.

Förverkligande:

Utbildningen presenterar teori om olika psykosociala fenomen som inverkar på välbefinnande och teorin tas in i deltagarens egen erfarenhetsfär för att tillämpas och begrundas. Inom utbildningen stödjer man deltagarna mot ett ansvarfullt förhållningssätt till eget välmående och mot att i interaktionssituationer visa hänsyn till andras välbefinnande.

Lärandet kopplas till den studerandes egna erfarenheter. De olika ämnesområdena behandlas med utgångspunkt i kunskap, färdigheter, erfarenheter och förhållningssätt i anslutning till dem. Målsättningen är att gestalta den komplexa helhet som kompetenser i välbefinnande består av, hur även vardagliga situationer inverkar på våra upplevelser av välbefinnande och hur de egna handlingarna och det egna tankesättet kan styras för att stödja en bättre upplevelse av välbefinnande.

Handledning och stöd:

Principer för socialpedagogisk handledning används inom utbildningen. Hit hör exempelvis dialogbaserade möten, samverkan, förståelse för gemenskapers betydelse i livet samt att man tar i beaktande övriga viktiga miljöer och element i de studerandes liv.

Studerandehandledning förverkligas individuellt och med utgångspunkt i den studerande med beaktande av hans behov och kunnande. Man stödjer den studerande i att identifiera sitt eget kunnande och till detta avsätts behövlig tid i utbildningen.

Bedömning:

Utbildningen bedöms kontinuerligt och man bedömer både inlärningsprocessen och inlärningsresultaten. Alla kurser bedöms enligt skalan godkänd-underkänd. I bedömningen jämförs den studerandes kunnande med kursvisa läromål och bedömningskriterier.

Kursvisa uppgifter:

Jag är en medveten interaktör, 1 sp

Beskrivning

Under kursen går man igenom olika delfaktorer som ingår i samverkan och interaktion och hur viktigt det är att vara medveten om dessa olika faktorer. Man begrundar under kursens gång sina egna interaktionsfärdigheter och styrkor samt utvecklingsområden. Under kursen förstärks studerandenas interaktionsfärdigheter.

Undervisningens mål

Efter avslutat studieavsnitt kan den studerande

- gestalta sina färdigheter i självledarskap och självkännedom som en del av interaktion
- förstår delfaktorer i anslutning till interaktion
- tar i beaktande faktorer som försämrar kvaliteten på interaktionssituationer
- förstärker faktorer som främjar interaktionssituationer
- känner till sina styrkor som samverkare
- förstår betydelsen av verbal och nonverbal interaktion i sina egna handlingar

Centralt innehåll

- att förstärka interaktionsfärdigheter
- delfaktorer i anslutning till interaktionsfärdigheter och att medvetandegöra dessa
- styrkor i egna interaktionsfärdigheter och att känna igen delområden som kan utvecklas

Bedömning av kunnande

Kunnande bedöms enligt skalan godkänd/underkänd

Bedömningskriterier för godkänt resultat

- Den studerande tar i beaktande delfaktorer i anslutning till interaktionssituationen, såsom känslor, temperament och olika tolkningar av situationen.
- Den studerande kan gestalta sina egna styrkor och utvecklingsområden gällande interaktionssituationer.

- Den studerande kan analysera vilka kommunikativa faktorer som interaktion innehåller.
- Den studerande kan ta i beaktande betydelsen av sin egen nonverbala kommunikation i interaktionssituationen.
- Den studerande kan bedöma sina egna handlingar.
- Den studerande kan delta aktivt i diskussionen.

Jag är en respektfull gruppmedlem ,1 sp

Beskrivning

Under kursen blir man bekant med delområden i anslutning till respektfull interaktion och bemötande. Under kursens gång övar man sig på att tala på ett sätt som är respektfullt och tar andra i beaktande samt funderar man tillsammans på betydelsen av interaktion för eget och andras välmående. Man stödjer individernas beredskap för att ansvarsfullt medverka i gemenskaper och i att både ge och ta emot respons. Under kursen gör man olika övningar med hjälp av vilka man förstärker de studerandes interaktionsfärdigheter.

Mål för undervisningen

Efter avslutat studieavsnitt kan den studerande

- lyssna och följa gruppens diskussion
- kommentera sakligt med beaktande av de andra i den gemensamma diskussionen
- kan berätta om och motivera sitt eget synsätt
- kan ta ansvar för uppgifter som en del av gruppen
- kan ombesörja att det egna arbetet fortskrider
- kan be om och dra nytta av respons
- kan ge andra respons på ett respektfullt sätt
- kan erkänna betydelsen av interaktion för sitt eget och andras välmående

Centralt innehåll

- att förstärka interaktionsfärdigheter

Bedömning av kunnande

Kunnande bedöms enligt skalan godkänd/underkänd.

Bedömningskriterier för godkänt resultat

- Den studerande kan aktivt delta i diskussion och gemensam verksamhet.

- Den studerande kan lyssna och kommentera på ett meningsfullt och konstruktivt sätt.
- Den studerande kan framföra och motivera sin egen åsikt.
- Den studerande kan uttrycka egna tankar och känslor genom att använda jag-budskap.
- Den studerande kan beskriva hur en respektfull dialog ser ut.
- Den studerande kan ta emot och ge andra respons.
- Den studerande kan förklara sambandet mellan interaktion och välmående.

Jag främjar mångfald i gruppen, 1 sp

Beskrivning

Under kursen funderar vi tillsammans på hur många olika typer av gemenskaper det finns och hur inbördes olika individer det ingår i dessa och hur man respekterar det som är annorlunda. Under kursen lär vi oss centrala begrepp gällande likabehandling och viktiga aspekter på främjande av likabehandling och icke-diskriminering. I undervisningsstoffet ingår olika grupparbeten och övningar med hjälp av vilka vi lär oss verksamhetsmodeller som främjar likabehandling och delaktighet.

Målsättning för undervisningen

Efter avslutat studieavsnitt kan den studerande

- känna igen nyttan av att det finns olika gemenskaper
- räkna upp sätt att förbättra tillgänglighet till gemenskapens verksamhet, till ökad jämlikhet och till en trygg och respektfull atmosfär för alla
- med sina egna handlingar skapa likabehandling
- med sina egna handlingar motverka diskriminering
- känna igen missförhållanden och ge respons om dessa på ett konstruktivt sätt

Centralt innehåll

- centrala begrepp gällande likabehandling
- att främja likabehandling och icke-diskriminering
- verksamhetssätt som främjar likabehandling och delaktighet

Bedömning av kunnande

Kunnande bedöms enligt skalan godkänd/underkänd

Bedömningskriterier för godkänt resultat

- Den studerande kan förklara vad som menas med olika typer av gemenskaper och vilken nytta man har av dessa.
- Den studerande kan beskriva hur man kan öka tillgängligheten till gemenskapens verksamhet, öka jämlikhet och skapa en tryggare atmosfär.
- Den studerande kan beskriva centrala principer för likabehandling.
- Den studerande kan beskriva verksamhetssätt som främjar likabehandling.
- Den studerande kan lyfta fram missförhållanden och ge respons om dem på ett konstruktivt sätt.
- Den studerande kan aktivt delta i diskussionen.

Jag leder mig själv, 1 sp

Beskrivning

Under kursen bekantar vi oss med hur man planerar kommande uppgifter och sätter i gång att arbeta, hur man upprätthåller arbetet och slutför det. Detta övas genom arbete med olika uppgifter. Under kursen övar man sig på att planera och göra upp tidtabeller samt ställa upp delmål. Under kursens gång lär vi oss att känna igen faktorer som kan förhindra eller bromsa upp det egna arbetet. Vi bekantar oss också med metoder som hjälper oss att komma i gång med arbetet samt att slutföra det.

Målsättning för undervisningen

Efter avslutat studieavsnitt kan den studerande

- leda och planera sin verksamhet i sin egen arbets- och verksamhetsmiljö
- realistiskt bedöma tidsåtgång och eget kunnande
- göra upp en plan för att utföra en uppgift och kan förverkliga planen också i ombytliga situationer
- utvärdera och bedöma sitt arbete och utveckla det vid behov

Centralt innehåll

- att planera eget arbete, upprätthålla arbetet samt att slutföra det

Bedömning av kunnande

Kunnande bedöms enligt skalan godkänd/underkänd.

Bedömningskriterier för godkänt resultat

- Den studerande kan idka självbedömning och ta del av reflektiva samtal.
- Den studerande kan ställa upp mål och spjälka upp målen till mindre delmål.
- Den studerande känner till olika arbetssätt för att nå målen.

- Den studerande kan välja arbetssätt som passar hen och motivera sina val.
- Den studerande kan beskriva hurdana faktorer som kan inverka på förverkligandet i skiftande situationer.
- Den studerande kan reflektera över eget arbete och göra en uppföljande plan för att vidareutveckla sitt arbete.

Jag förstärker mitt välbefinnande, 1 sp

Beskrivning

Under kursen bekantar vi oss med välmående och välbefinnande ur ett helhetsperspektiv, betraktande såväl det fysiska, det psykiska och det sociala. Resurser och krav i den egna, aktuella livssituationen kartläggs, liksom också förhållandet mellan ansträngningar och återhämtning. Gällande levnadsvanor som upprätthåller välmående, koncentrerar vi oss under kursen på sömn, näring, motion och upprätthållande av sociala relationer samt på hur man ställer meningsfulla mål i sitt liv. Under kursen provar vi på olika metoder som stödjer återhämtning för både kropp och sinne samt övar oss på medveten närvaro. Under kursen utreds också var man kan söka hjälp och stöd för främjande av välmående och trygghet.

Mål för undervisningen

Efter avslutat studieavsnitt kan den studerande

- beskriva faktorer som upprätthåller eget välmående
- gestalta betydelsen av levnadsvanor och återhämtning för verksamhetsförmågan
- namnge åtgärder som främjar eget fysiskt, psykiskt och socialt välmående
- leta upp information om stöd för upprätthållande av välmående och trygghet

Centrat innehåll

- Fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande

Bedömning av kunnande

Kunnande bedöms enligt skalan godkänd/underkänd.

Bedömningskriterier för godkänt resultat

- Den studerande kan förklara hur hälsosamma levnadsvanor ser ut
- Den studerande kan beskriva återhämtningens betydelse för den egna verksamhetsförmågan

- Den studerande kan specificera åtgärder som främjar eget fysiskt, psykiskt och socialt välmående
- Den studerande kan vid behov uppsöka stödtjänster för välmående och trygghet

Jag främjar trygghet, 1 sp

Beskrivning

Under kursen bekantar vi oss med teman som rör välmående, belastningsfaktorer och en trygg atmosfär. Under kursen begrundar vi det fysiska, psykiska och sociala välmåendets olika dimensioner och hur olika belastande faktorer inverkar på välbefinnande. Vi diskuterar förhållandet mellan eget välbefinnande och välmående inom gemenskapen. Under kursen blir man också förtrogen med begreppet psykologisk trygghet och lär sig genom olika övningar hur man drar nytta av säkerhetsinstruktioner.

Mål för undervisningen

Efter avslutat studieavsnitt kan den studerande

- Känner till praxis i anslutning till upprätthållande av trygghet
- Känner igen belastningsfaktorer och hot som påverkar fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande i den egna verksamhetsmiljön
- Känner till säkerhetsinstruktionernas betydelse
- Känner till hur man med hjälp av växelverkan kan främja en trygg atmosfär

Centralt innehåll

- det psykiska och sociala välmåendets dimensioner
- belastningsfaktorers inverkan på välmående
- psykologisk trygghet

Bedömning av kunnande

Kunnande bedöms enligt skalan godkänd/underkänd

Bedömningskriterier för godkänt resultat

- Den studerande kan idka självbedömning och ta del av reflektiva samtal
- Den studerande kan förklara vad belastningsfaktorer är

- Den studerande kan gestalta hot gällande fysiskt, psykiskt och socialt välmående i den egna verksamhetsmiljön
- Den studerande kan dra nytta av säkerhetsinstruktioner
- Den studerande kan genom växelverkan bidra till en trygg atmosfär

Jag är en ansvarsfull medlem i arbetsgemenskapen, 1 sp

Beskrivning

Under kursen bekantar vi oss med grundprinciperna för att verka i arbetslivet och i en arbetsgemenskap. Den centrala lagstiftningen och avtalen som reglerar arbete behandlas. Delområdet som gäller lagar och avtal går igenom i smågrupp via praktiska case exempel. Under kursen lägger man upp centrala spelregler som gäller ens eget arbete och arbetsliv samt gör en reflektionsuppgift om egna resurser och styrkor.

Mål för undervisningen

Efter avslutat studieavsnitt kan den studerande

- känna igen arbetets och arbetsgemenskapens betydelse för eget välmående
- känner igen och förstår praxis gällande arbetslivet som styrs av lagstiftning, avtal och aktörer
- känner igen hur hen genom egna handlingar kan bidra till en trygg atmosfär
- kan gestalta olika faser som leder till en trygg övergång till arbetsliv
- verkar i enlighet med de centrala spelreglerna gällande arbetslivet
- känner igen smidighetsfaktorer (resurser och styrkor) i sitt eget agerande och deras betydelse för arbetshälsan
- kan för egen del agera aktivt i arbetsgemenskapen

Centralt innehåll

- att vara verksam i arbete och arbetsgemenskapen
- lagstiftning och avtal som reglerar arbete
- arbetslivets spelregler

Bedömning av kunnande

Kunnande bedöms enligt skalan godkänd/underkänd

Bedömningskriterier för godkänt resultat

- Den studerande deltar aktivt i diskussioner och arbete.

- Den studerande kan specificera centrala verksamhetsprinciper för arbete och arbetsgemenskaper samt hur man främjar dessa.
- Den studerande kan gestalta betydelsen av vad hen gör som en del av arbetsgemenskapens uppgifter.
- Den studerande kan verka i enlighet med gemensamma spelregler och på så sätt främja samarbete.
- Den studerande kan specificera sina egna resurser och styrkor.