

Projekt MINDSET

Målgrupp: personer som lever i någon form av utanförskap och känner igen sig i en eller flera av följande:

- Neuropsykiatrisk variation
- Beroendeproblematik
- Psykisk ohälsa

MINDSET syftar till att hjälpa personer att ta sig från utanförskap till innanförskap och samhörighet.

Då är det viktigt att få kunskap om sin egen funktionalitet och viktigt att få verktyg för att påverka och förändra sin situation, och sin inställning till sig själv och sina tankemönster.

I projekt MINDSET får du syn på och möjlighet att, undersöka ditt eget mindset, dina tankemönster.



Våra studiecirklar för Dig som deltagare i Projekt MINDSET

- *Stress och utmattning
- *Beroende och medberoende
- *NPF-hjärnan
- *Rättigheter, möjligheter och skyldigheter
- *Uppleva och skapa
- *Kropp och hälsa
- *Funka – verktyg i vardagen
- *Reflektion genom samtal

Så här arbetar vi med att få syn på och förändra vårt mindset, våra tankemönster:

Vi arbetar med läromodellen: **upplevelse-fakta-reflektion**. Vi använder oss av föreläsningar, samtal, hälsa, fysisk aktivitet och kultur.

Upplevelsen blir den gemensamma startpunkten och överraskar hjärnan.

Fakta skapar struktur på vår upplevelse.

Reflektion sätter ihop upplevelse med kunskap till en helhet.

Följ oss i sociala medier:

Facebook: Projekt Mindset

Instagram: projekt.mindset

#projektmindset #mindset

#hjärnstark #medicinpåriktigt

#svgävleborg #arvsfonden

Projekt MINDSET praktisk information

Antal platser: 20

Antal veckor i aktivitet: totalt 65 veckor fördelade på 1.5 år

Du har uppehåll över jul och nyår, samt några sommarveckor

Antal träffar per vecka: 3-5 träffar i studiecirkelform.

Tisdag, onsdag, fredag kl.9.30-11.30 i lokal Heden 114, Bollnäs.

Samt 2 träningstillfällen per vecka med handledning. Du väljer aktivitet. Vi kommer överens om en tid som passar för dig och oss.

Intresseanmälan senast: 29/11 2019

Meddelande om du fått plats: 13/12

Start: 13/1 2020

Kostnadsfritt

Projekt Mindset ägs av Studieförbundet Vuxenskolan Gävleborg och finansieras av Allmänna Arvsfonden.

Vill du delta i projekt MINDSET eller har du kontakt med någon som skulle passa in? Gör din intresseanmälan till: malin.westberg@sv.se

Kontakta oss gärna:

Projektledare

malin.westberg@sv.se

tfn. 076 677 67 96

Projektmedarbetare

malin.lucchesi@sv.se

tfn. 076 677 67 95

Projektmedarbetare

camilla.lucchesi@sv.se

tfn. 026 456 1791

Eller besök oss på vårt kontor Studieförbundet Vuxenskolan Östra Stationsgatan 15, Bollnäs



Projekt
MINDSET

För ett mer hållbart liv

