

SENZIA

Et mentalt flyttefirma!



Projekt
Mening!

Projekt Mening – Et levende og vedkommende kursus for ledige.

Vi lever i en omskiftelig tid, hvor mange oplever at verden forandrer sig fra den ene dag til den anden, med stor utryghed til følge.

Som en hjælp til de der er ramt af arbejdsløshed, og som måske har svært ved at finde en arbejdsplads der matcher arbejdstagerens evner og ønsker, har Senzia Kurser udviklet et forløb med fokus på styrkelse af såvel faglige som personlige kompetencer.

Kursets formål:

At give deltagerne en øget følelse af selvsikkerhed og selvbevidsthed.

At nedbryde hæmmende mentale barrierer.

At forøge deltagerens muligheder for at komme i arbejde.

At styrke kursisternes tro på at de kan lykkes.

At alle kursister, efter endt kursus, har aftalt minimum en virksomhedspraktik.

At kursisterne forlader kurset med en følelse af optimisme og tro på fremtiden og egne muligheder.



Kursus info

Tid: 3 uger – eller efter aftale.

Sted: Efter aftale

Pris: kr. 3.700,00 pr. deltager pr. uge.

Prisen er incl. materialer, excl. moms, lokale og forplejning

Prisen er gældende indtil 31.12. 2010

Deltager antal: Minimum 12 - maximum 25

Vi samarbejder med AMU

Der tilstræbes en høj grad af deltagerinddragelse.

Kursets form vil derfor veksle mellem oplæg, gruppearbejde, øvelser og rolle spil.

Der planlægges mindst 1 besøg på en AMU uddannelsesinstitution.

Der inddrages eksterne undervisere i den grad det skønnes nødvendigt.



Kursus overskrifter

Den mentale indstilling – hvilken indflydelse har den på vores liv?

Om man forventer succes eller fiasko afhænger af ens grundindstilling. Deltagerne udfordres på egne holdninger, meninger og adfærd.

Den positive livsindstilling og øge lysten til ”at gå en ekstra mil”.

Fokus på en ”jeg giver aldrig op” holdning.

Målsætning – hvor vil jeg hen, og hvordan kommer jeg det?

Kursisterne lærer om vigtigheden af målsætning. Der udarbejdes målsætning med fokus på job, for hver enkelt kursist.

Motivation - hvor kan den hentes

Deltagerne bevidstgøres om egne motivationsfaktorer.

Større selvdisciplin – kan det læres

Om at se kendsgerningerne i øjnene og gøre det nødvendige.

Hvordan øger man sin effektivitet?

Der undervises i teknikker for større effektivitet.

Hvordan man skriver en ansøgning og et CV.

Kursisterne vil blive undervist i hvilke elementer der bør indgå i såvel ansøgning som cv.

Hvordan man håndterer en jobsamtale, både den formelle og den uopfordrede.

Der undervises blandt andet i hvilke typiske spørgsmål der dukker op til en jobsamtale.

Hvor er der flaskehalsproblemer og evt. mulighed for job?

I relation til hver enkelt kursist undersøges det, om det vil være hensigtsmæssigt med omskoling/ efteruddannelse/uddannelse.

Voksenlærling, virksomhedspraktik, diverse kursustilbud samt eventuel opstart af egen virksomhed.

Deltagerne informeres om de forskellige muligheder.

Mønstermedarbejderen – hvordan er han?

Hvad efterspørger arbejdsgiveren, ud over det rent faglige.

Kommunikation og konflikthåndtering.

Deltagerne lærer hvordan man kommuniker på en hensigtsmæssig og ikke - konfliktskabende måde.

Kost og motion.

Der undervises i hvilken betydning dette har for vores velbefindende og ydeevne.

Stress, symptomer –årsag – håndtering.

Der redegøres for forskellige symptomer og faresignaler. Deltagerne bevidstgøres om håndtering af stress og stressende situationer.

Meditation og evnen til at bruge den mentale forestillingsevne.

Kursisterne lærer nemme afslapnings- og afspændingsteknikker, for ro og fordybelse.



Tro flytter bjerge - Vi flytter mentale barrierer.

Det gør vi bl.a. ved at sætte fokus på en positiv mental indstilling, forandre begrænsende tankemønstre samt indlære nye vaner.

Lad jeres medlemmer tage hul på resten af livet med et langt mere blankpoleret kompas?

*“Sømanden beder ikke om medvind -
han lærer at sejle.”*

Gustav Lindborg



SENZIA

Senzia kurser v/Margrethe Christensen • Limfjordsgade 81 • 9440 Aabybro • Tel.: +45 98 277 757
Mobil +45 27 518 596 • info@senziakurser.dk • www.senziakurser.dk • CVR nr. 17 03 87 88