

PROGRAMMETS TEMA

Vecka**1-2**

Kartläggning

Du och ditt nätverk

Vecka**3-5**Utvecklingspsykologiska
processer

Teoretisk och praktisk grund

Vecka**6-8**

Beteendeprocessen

Kartläggning av ditt
beteende

Vecka**9-11**

Livshjulet

Holistisk kartläggning

Vecka**12-13**

Avslut och utvärdering

Avslut och utvärdering av
din tid i programmet

Programmets innehåll

Kartläggning Vecka 1–2

- *De tre första veckorna handlar om en kartläggning av ditt liv. De här veckorna handlar om att gräva och se var du står idag i förhållande till din historia samt de människor du har omkring dig idag och hur de påverkar dig.*

Utvecklingspsykologiska processer vecka 3–5

- *De tre nästkommande veckorna kommer du att få en teoretisk introduktion i hur människans psykologiska processer skapas, och du kommer att få studera dig själv i förhållande till ämnet. Du kommer att få en djupare kunskap om din barndom, din ungdomstid och idag som vuxen.*

Beteendeprocessen vecka 6–8

- *Beteendeprocessen handlar om att se dina beteenden i vitögat och förstå hur du påverkas av dem utifrån situationer och händelser du fokuserar på i kursen. Det är en kognitiv beteendeprocess där du aktivt kommer att få ett mentalt schema att utgå från. Det här schemat kommer du att ha nytta av resterande tiden i programmet då den flyter genom programmet som en röd tråd. I den här delen handlar det om att agera – inte reagera.*

Livshjulet vecka 9–11

- *Den här delen av programmet har en holistisk karaktär. Här har du möjlighet att se hur din existens påverkar din syn på pengar, föremål och ex. myndigheter men även hur du förhåller dig till din plats i världen. Du kommer att få den djupare förståelsen från tidigare delar i programmet, men här handlar det om att se hur du vill ha det framöver. Det här kommer bli ditt redskap även efter programmets slut.*

Utvärdering Vecka 12–13

- *De sista veckorna kommer vi att samla in hur programmet har varit för just dig. Hur har du utvecklats under de här tre månaderna? Hur känns det att separeras programmet? Har du fått en djupare förståelse för dig själv och din omgivning.*