

## Våga Växa

Våga växa är för dig mellan 16 och 29 år som vill fundera över vägval i livet samtidigt som du får arbeta med dig själv och skapa rutiner i vardagen. Vi jobbar primärt 12 veckor indelat i 5 olika block.

Blocken är följande och innehållet under är en del av de som ingår.

### Självförtroende & självkänsla (3 veckor)

Struktur och rutiner  
Självförtroende/självkänsla  
Motivation, hur hittar jag det?

### Kost & hälsa (3 veckor)

Sömn och stress  
Hur ska vi äta för att orka?  
Varför motion?

### Arbete & studier (2 veckor)

Ansökningshandlingar  
Var finns jobben?  
Hur söker jag jobb?  
Studier

### Ekonomi (2 veckor)

Göra sin egen budget  
Ekonomismart  
Vad händer om jag använder mina pengar "fel"?

### Samhällsorientering (2 veckor)

Vad har jag för rättigheter och skyldigheter?  
Var vänder jag mig om jag behöver hjälp med olika saker?  
(Anpassas efter gruppen)



Samtliga block innehåller föreläsningar, genomgångar, enskilt arbete, arbete i grupp och enskilda samtal. Individuella mål sätts upp i början av perioden. En gång i vecka finns det möjlighet att träna tillsammans.

**/Birgitta & Johanna**