



Nycklar- Fyrarummaren för ökad livstillfredsställelse och integration

Det här programmet är för dig nyanländ i åldern 18-30 som är på väg in i arbete. Du som behöver en ökad livstillfredsställelse och som behöver hitta nycklarna för att göra medvetna realistiska val i en ny livssituation. Du som behöver rustas för den svenska arbetsmarknaden.

Programmet Fyrarummaren för ökad livstillfredsställelse och integration vilar på teorin och verktygen i Förändringens fyra rum, utvecklade av psykologiforskaren och författaren Claes Janssen. Förändringens fyra rum är en modell som beskriver förhållningssätt till livet utifrån olika psykologiska tillstånd. Claes Janssens teori är att vi alla ständigt rör oss mellan de fyra rummen Nöjdhet, Självzensur, Förvirring och Inspiration.

– Modellen bygger på tanken att man går igenom de här fyra faserna gång på gång i livet. Genom att ta reda på vilket rum man är i för tillfället kan man se sig själv och var man befinner sig i livet. Det blir ett verktyg som gör att man förhoppningsvis kan hitta förklaringar till varför man mår som man gör.

Programmet är utvecklat i FÖL (Fyrarummaren för Ökad Livstillfredsställelse) bestående Claes Janssen och en grupp Fyrarummareanvändare med lång erfarenhet av processledning och programutveckling. Programmet bygger i sin helhet på gedigen teoribildning och beprövad erfarenhet.

Programmet ger dig som deltagare

- Ökad livstillfredsställelse (inom olika livsområden). Omedelbara resultat och långvariga effekter
- Ökad förståelse för möjligheter och utmaningar i ett nytt system. "Nycklar till ett nytt samhälle"
- Ökad förmåga att göra medvetna realistiska val i en ny livssituation
- Ökad kunskap och medvetenhet om individuella mål och idéer om individuell utveckling
- Ledarledda gruppsamtal om förändring med ett team av programledare som besitter svensk och arabisk kulturell och språklig kompetens
- Medvetenhet om deltagarens resurser och tillvägagångssätt för att använda dessa resurser
- En teori, ett språk och verktyg som hjälper till i kommunikationen på individ- grupp- och samhällsnivå på väg in på arbetsmarknaden
- Väl underbyggda individuella mål och en individuell plan för nästa steg till självförsörjning
- Deltagardokumentation från samtliga tillfällen

Programmet ger verksamheten

- Ett program som är anpassat till verksamhetens målgrupp och behov. I detta fall med tyngdpunkt på nyanlända, arbete och självförsörjning
- Mätbara resultat före, under och efter programmet
- Ett program som riktar sig till hela människan och som innefattar flera olika livsområden, vilket skapar förutsättningar för en stabil och långsiktig individuell integrationsprocess
- Ett program av kvalitet, gedigen teoribildning och beprövad erfarenhet



Nycklar- Fyrarummaren för ökad livstillfredsställelse och integration

- Generell aktuell dokumenterad kunskap för vidareutveckling av insatser för målgruppen baserad på målgruppens egna erfarenheter som skapas vid ledarledda diskussioner, analyser, erfarenhetsutbyten och reflektion
- Kunskap som kan bidra till att lösa allvarliga och aktuella samhällsutmaningar avseende arbete för unga nyanlända i integrationsprocessen
- Relevanta teorier och modeller om förändring på individ-, grupp- och organisationsnivå

Instrument och metod

- Före programstart, under och efter programmet görs en mätning av livstillfredsställelseindex (LTI). Analysinstrumentet Livstillfredsställelseindex (LTI)
- Introduktionen till Fyrarummaren
- Personlig dialektik och outsiderskalan
- Dialog i grupp om erfarenheter, kunskaper och gemensamt lärande. Dialogerna sker på såväl svenska som arabiska. Huvudspråket i programmet är svenska
- Lösningfokuserat förhållningssätt

Innehåll i programmet

Programmet består av 6 workshops som kan genomföras under en 3 -4 veckors period med en grupp om 10 deltagare. Upplägget och omfattningen av workshops kan variera beroende på verksamhetens och målgruppens behov och efterfrågan. Då innehållet är mycket omfattande och fördjupande är det bra med en tid mellan varje tillfälle. På så sätt kan deltagaren reflektera över innehållet, studera materialet och applicera det på sitt vardagsliv. Mellan tillfällena kommer deltagarna att få hemuppgifter. Förslagsvis genomförs två workshops á 3-4 timmar per vecka.

Urvalsprocess Potentiella deltagare träffar programledarna för en intervju. De 10 deltagare som ingår i programmet genomför LTI vid ett individuellt möte med programledarna innan programstarten. En inledande individuell mätning med hjälp av analysverktyget Livstillfredsställelseindex, (LTI). Ett siffervärde räknas fram som ett underlag inför arbetet med fortsatt personlig utveckling.

Workshop 1 (3 timmar) - Introduktion Dagen inleds med en introduktion tillsammans med beställaren, en presentation av programmet, syfte och mål. Därefter görs Introduktionen till Fyrarummaren, ett pedagogiskt hjälpmedel för att förstå teorin. Ger kunskap och insikt i förändringsprocesser. Teori och självtest med sju frågor.

Workshop 2 (4 timmar)-Personlig dialektik Verktyg för individuell utveckling som kopplas till grupp nivå och utveckling. Teori och självtest med 24 frågor.

Workshop 3-5 (3 timmar) 3 tillfällen då deltagarna i grupp jobbar vidare i ledarledda dialoger på teman som berör individ-, grupp- och samhällsnivå. Deltagarna använder Fyrarummaren för att förstå sina egna vardagsutmaningar bättre. Ledarledd dialog genom samtal och övningar i grupp.

Workshop 3 (3 timmar)- Möjligheter och utmaningar med integrationsprocessen. Hur kan jag använda de tre verktyg för ökad livstillfredsställelse; LTI, Introduktionen till Fyrarummaren och Personlig dialektik med outsiderskala



Nycklar- Fyrarummaren för ökad livstillfredsställelse och integration

Workshop 4 (3 timmar) – Kulturskillnader Skillnader och likheter i seder och traditioner utifrån kultur, personliga preferenser och genus på individ-, grupp- samhällsnivå

Workshop 5 (3 timmar) – Livstillfredsställelse och arbete utifrån ett helhetsperspektiv. Hur når jag inspiration och nöjdhet i mitt liv? På tillfälle 5 ingår också en ledarledd meditationsövning.

Workshop 6 (3 timmar) Mina mål och min plan för självförsörjning

Vid sista träffen genomförs en LTI-mätning. Deltagarna jobbar fram individuella mål och färdigställer en utvecklingsplan Vilka är mina mål? Hitta ambitionen, skapa mål med koppling till kompetens, resurser och val. Vilka är mina resurser? Hur kan jag använda dem? En individuell plan som är kopplad till ett system/samhället.

Varje workshop innehåller följande fasta moment:

- Utvärdering av dagen med hjälp av Fyrarummaren, deltidsutvärdering efter workshop 3 i enkätform
- Hemuppgifter
- Efter varje tillfälle får deltagarna en deltagardokumentation

Programledare

Annika Weman Widegård Projektledare och programledare. Socionom, certifierad användare av Förändringens fyra rum®. Handledare i lösningsfokuserad metod. Seniorkonsult inom ledarskap och organisation sedan 2013. Tidigare chef för en mängd verksamheter och på olika nivåer i kommunal regi.

Basel Asaad- Programledare. Master i economic planning och statsvetare. Kom till Sverige från Syrien 2015. Kulturförståelse och erfarenhet av nyanländas situation i integrationsprocessen.

För mer information om programstart, priser och detaljer välkommen att kontakta Annika Weman Widegård Seniorkonsult ledarskap och organisation +46 (0)70 821 11 07, wemanannika@gmail.com

<https://annikaweman.wordpress.com>