



# Boost Trivslen

**Vil du udvikle din evne til at skabe trivsel i fællesskaber? Deltag i kurset!**

### **Gør en forskel og giv trivlsen et boost**

Et varmt smil, åbenhed eller et "hvordan går det?". Der er mange gode metoder til at styrke trivsel. Deltag i kurset Boost Trivlsen, der lærer dig at skabe inkluderende og værdifulde fællesskaber i din forening.

Kurset lærer dig om interaktioner og relationer i fællesskaber. Kurset tager udgangspunkt i redskaber, som du kan anvende uanset alder og målgrupper.

### **Hvorfor er det vigtigt at arbejde med trivsel?**

Trivsel betyder, at alle har det godt, at alle har det sjovt, og at alle deltager aktivt. God trivsel er lig med et velfungerende fællesskab.

Vi har hver især forskellige forudsætninger og ressourcer. Derfor er det ofte en stor opgave, når du skal inkludere alle i et fællesskab. Kurset giver dig viden og konkrete redskaber til, hvordan du skaber trivsel, stærke fællesskaber og gode oplevelser – for alle!

### **Kurset præsenterer dig for metoder som bl.a.:**

- Guide i at skabe succesoplevelser, øget selvværd og oplevet inklusion.
- Værktøjer til at gennemføre inkluderende aktivitet, der understøtter trivsel.
- Introduktion til og faglig viden om trivsel/mistrivsel og mental sundhed.
- Redskaber til at identificere, italesætte og håndtere bekymring og mistrivsel.
- Tips til at få bedre samarbejde og dialog.

### **Hvor og hvornår**

Næshøj Hallen, Gl. Stillingvej 424, 8462 Harlev J  
Tirsdag den 26. januar 2021 kl. 18:30-21:30

### **Tilmelding**

Senest den 12. januar 2021 via: [www.dgi.dk/2020092014](http://www.dgi.dk/2020092014)

### **Kontakt:**

Merethe Raundahl; 20919905 og Karen Tinggaard;  
21252157 for uddybning.

**Vi glæder os til at se dig :-)**