



Våga växa är en gruppverksamhet för dig mellan 16 - 29 år som behöver förbereda dig inför studier, arbete eller annan aktivitet som upplevs positiv för dig. Under tiden på Våga växa får du möjlighet att hitta motivation, rimliga mål, samt bygga upp struktur och rutiner som fungerar för dig i vardagen.

Vi jobbar med fem olika teman:

Personlig utveckling (3 veckor)

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

Arbete & studier (2 veckor)

- Hur söker jag jobb/studier?
- Olika studiemöjligheter
- Ansökningshandlingar, rättigheter och skyldigheter på ett arbete

Hälsa (3 veckor)

- Psykisk, fysisk, social hälsa
- Vad behöver vi för att orka?
- Kost, sömn, fysisk aktivitet, stress mm.

Ekonomi (2 veckor)

- Ekonomismart
- Hur får jag mina pengar att räcka hela månaden?
- Göra en egen budget

Samhällstema (2 veckor)

- Aktuella frågor i samhället?
- Vad har jag för rättigheter och skyldigheter?
- Anpassas efter gruppen

Samtliga teman innehåller föreläsningar/genomgångar, grupparbete och enskilda uppgifter. Onsdagar gör vi olika aktiviteter tillsammans med båda grupperna.

Grupp 1: måndag, onsdag, fredag 9–12

Grupp 2: tisdag, onsdag, torsdag 9–12