

Life skills

Formål

At formindske frafald og studieskift blandt de studerende ved at uddanne vejledere (undervisere) og tutorer (ældre studerende) i at afholde Life skills kurser og workshops samt opbygge Life skills netværk for de studerende

Hvad er Life skills

Life skills programmer bygger oprindeligt på erfaringer fra erhvervslivet og sporten, hvor der arbejdes med:

- at kende sine styrkesider og bruge dem til at sætte realistiske mål for fremtiden
- handleplaner i form af faglig og mental træning i, hvordan målene kan nås indenfor den afsatte tidsramme
- løbende evaluering/opfølgning på såvel faglige som mentale mål

Resultater

1. Hvilke resultater kan uddannelsesinstitutionerne forvente?

- Bedre økonomi. Med 2000 studerende og en reduktion af frafaldet fra de nuværende 17 % til 12 % vil der være en besparelse på kr. 9.5 mill. ved et taxametertilskud på kr. 95.000 pr. studerende
- Mindre frafald, hurtigere gennemførelse, færre studieskift og flere som opfylder årsnormen
- Forøget samarbejdskompetence, bedre trivsel og højere motivation hos de studerende

2. Hvilke kompetencer kan de studerende forvente at få?

- Kende egne styrkesider
 - Vælge realistisk
 - Vælge rigtigt med udgangspunkt i egne styrkesider
- Beskrive deres bedst mulige fremtid baseret på styrkesider
 - Kende de "knapper" der udløser tanker, følelser og handlinger som giver maksimal positiv energi og drivkraft så opgaver bliver løst, planer holdes og målene nås.
- Samarbejde og arbejde i netværk
 - Forstå og respektere forskellighed
 - Samarbejde om at nå individuelle planer for den bedst mulige fremtid
 - Håndtere konflikter
- Forebygge og håndtere stress.
 - Kendskab til stress management

Organisation

1. Hvordan kan en Life skills organisation bygges op på de enkelte uddannelsessteder?

- Uddannelse af Life skills vejledere (interesserede undervisere/ studievejledere)
- Uddannelse af Life skills tutorer (interesserede ældre studerende)
- Certificering af vejledere og tutorer (Kan sættes på CV'et)
- Dannelse af faktiske og virtuelle netværk med en tutor pr. 10-15 studerende
- 1 årligt seminar for Life skills vejledere (arrangeret på skift af de deltagende fakulteter/afdelinger)

2. Hvordan får de studerende implementeret Life skills?

- Ved studiestart f.eks. i forbindelse med introkurserne
- Life skills netværk – både fysisk og virtuelt
- Life skills workshops hvert semester f.eks. før eksamenslæsning
- Individuel vejledning og tutoring

Vejleder uddannelse

3 dages intensivt workshop om Life skills værktøjer

- Forstå grundbegreberne i den forskningsbaserede positive psykologi
- Kende egne styrkesider og kunne bruge dem i Life skills uddannelsen
- Træning i at udvikle en styrkebaseret kultur
- Anerkendende interview teknik
- Flow og målstyring som værktøj
- Kende og bruge formelen for succes i samarbejdsrelationer (ref. Professor Barbara Fredrickson & Professor Marcel Losada)
- Værktøjer til at forebygge og håndtere stress situationer
- 5 netværksmøder a' 2 timer med Life skills konsulent
- Superviseret undervisning af tutorer

Certificering med kursusbevis efter gennemførelse af undervisningen på Tutor uddannelsen

Tutor uddannelse

- 3 dage Life skills workshop (afholdt af vejlederne med Waves konsulenter som supervisorer)
- 5 netværksmøder a' 2 timer med vejledere og en Life skills konsulent

med kursusbevis efter gennemførelse af undervisningen

Waves konsulenter

Kirsten Gibson: Cand.mag. ejer af Waves Education ApS. Se CV på www.waveseducation.dk

Annette Raunsholt: Cand. merc. fra CBS, sidefag i psykologi fra KU, konfliktmægling fra Center for Konfliktløsning, terapeut fra Body Mind Academy. Uddannet i positiv psykologi fra University of Pennsylvania og i teori U fra Massachusetts Institute of Technology, Appreciative Inquiry fra Ovationnet Icohere v./David Cooperrider.

Erfaring: 25 år i dansk erhvervsliv fra Danske Bank, Columbus IT Partner, PricewaterhouseCoopers og AS/3 med opgaver inden for rådgivning, forretningsudvikling, konceptudvikling, coaching,

