

Veckoschema UGI – utveckling grupp individ V42 2017

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
7:00-8:00	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost	Frukost
8:00-9:00	Fysisk övning	Fysisk övning	Fysisk övning	Fysisk övning	Fysisk övning
9:00 - 12:00	<p>Domesticeringsprocessen. Samhälle- skola – arbete – gupp – familj – individ. Människosynen som grund för att arbeta med mänsklig utveckling och relationer.</p> <p>Min roll som ledare/lärare i förhållande till mina medmänniskor – i både glädje och utmaningar.</p>	<p>Hur har min bakgrund (alt. barndom) påverkat mig som person och ledare?</p> <p>Vad är mina rikedomar och hämningar?</p>	<p>Gruppdynamik. Vem är jag i gruppen? Hur tolkar vi varandra?</p> <p>Positiv motivation för att förändra nuvarande handlingssätt med tillämpning av metoden "arbetsro i klassen".</p>	<p>Kränkningar och beröm. Vad är verklighet och vad är fantasier?</p> <p>Analys av ett fall. Hur kan jag som gruppleddare/chef hantera situationen?</p> <p>Hur bemöta ilska och elakhet?</p>	<p>Genomgång av veckans "case" och sammanfattning av metoden.</p> <p>Var och en berättar om sin roll i gruppen och gemensam feedback.</p> <p>Gemensam genomgång för hur du kan tillämpa metoden i din vardag.</p>
12:00-14:00	LUNCH FRITID	LUNCH FRITID	LUNCH FRITID	LUNCH FRITID	LUNCH FRITID
14:00 -17:00	<p>Skriftlig levnadshistoria samt en framtidsvision för mitt liv. Gemensam reflektion</p> <p>Behov och förväntningar - gemensam diskussion.</p> <p>Presentation av ett centralt "case" för veckan.</p>	<p>Speglingar, projiceringar och försvarsmekanismer.</p> <p>Förtal och skvaller, intrigerande, trampa på andra för att nå sitt eget syfte. Mycket bygger på rädsla och skam.</p>	<p>Uppskattande samtal för att hjälpa personen. Hur gör man?</p> <p>Vi arbetar med gruppens olika frågeställningar.</p> <p>Konflikthantering och stresshantering.</p>	<p>"Lathunden" och grundtankarna i grupprocessen.</p> <p>Vårt behov av beröm och belöningmekanismer. Vad beröm gör med oss eller avsaknaden av densamma.</p>	<p>Förstärkning av mänskliga rikedomar: Du får kontakt med dina befintliga styrkor och ser utvecklingspotentialen.</p> <p>Acceptans av dig själv och andra.</p> <p>Reflektioner om kursen och framtiden.</p>
18:00	Middag	Middag	Middag	Middag	Gemensam avslutningsmiddag.