

Nyhedsbrev oktober 2016 fra [Link](#)

Glædeligt efterår

STYRK – et forløb for unge på ungdomsuddannelserne

Ordet "pres" går igen i mange af de undersøgelser, der for tiden tager temperaturen på trivslen hos de unge på ungdomsuddannelserne. Det pres håndterer de unge meget forskelligt, og nogle mangler ganske enkelt redskaber til at håndtere det. I stedet underpræsterer de fagligt, fordi de er bange for at fejle eller betvivler egen kunnen, og derfor aldrig rækker hånden op i timerne. De har forbehold over for fremlæggelser og ønsker at blive fritaget fra det, fordi de bliver meget nervøse og stressede. Det kan også være de unge, der føler sig alene i klassen. De, der ofte er på besøg hos studievejlederne. De, der ikke kommer i skole, fordi de ikke kan overskue det, eller fordi de bliver ekstremt ramt, hvis nogen siger noget negativt til dem.

Unge, der har svært ved at håndtere presset fra egne og andres forventninger til, at de skal lykkes.

Vi har derfor udviklet et koncept, som tilbyder en række redskaber og et fællesskab, som kan gøre de unge i stand til at håndtere det pres, de oplever i deres hverdag.

Forløbet handler om træning, der styrker den enkelte i fællesskabet. Der vil desuden være en afgørende komponent i det sammenhold, der opstår på **STYRK**-holdet. Alene det faktum, at eleverne får en platform med andre i samme situation, har stor betydning. **STYRK**-holdets unge skal være en del af programmet året efter og bliver dermed ambassadører, der viderefører og fastholder arbejdet med at styrke trivslen både fagligt, personligt og socialt.

Den enkelte skole skal være med til at skabe rammerne for indsatsen for de unge, det vil sige, hvor mange gange forløbet skal løbe over og i hvilket regi.

Eksempelvis kunne det være studievejledere, der tilbød forløbet til relevante unge på skolen, som derefter mødes med vejledere og Link 6 gange á 2 timer i løbet af skoleåret og arbejder. Dette eksempel kan så året efter forestås af vejledere og eleverne fra **STYRK**-korpset, der selv kører konceptet, som Link har udfærdiget, videre og dermed udfolde indsatsen for eleverne på skolen yderligere.

[Kontakt](#) os, hvis I vil høre mere om **STYRK**.

Pres på relationer

Et andet pres, som vi har oplevet øget fokus på de steder, vi kommer, er i forhold til konflikter - i teamet, i klassen eller i det hele taget på arbejdspladsen. I takt med, at folk oplever et tids-, opgave- og forventningspres, øges presset på relationerne og dermed trivslen. Det fører ikke nødvendigvis til flere konflikter, men mangel på tid og fokus på hvordan vi håndterer og løser dem, der nu engang opstår.

Der er et udpræget ønske om at få redskaber til at håndtere og løse de interpersonelle konflikter, så alle kan trives i sit arbejde. Vi har derfor afholdt en del kurser med fokus på at kunne gøre noget ved de der konflikter – store og små, med én eller i en hel gruppe.

Nogle af disse er listet herunder.

- Konfliktåndtering og -løsning i grupper – for **klasser**
- Klassekultur arbejde og Konfliktåndtering for **studievejledere**,
Se aktuelt kursus [her](#)
- **Teamsamarbejde** - Mødeledelse, kollegialt samarbejde og konfliktåndtering
- Konfliktåndtering for **Ledere**
- God Klassekultur – workshops for **1.g klasser**

Og så selvfølgelig vores klassikere.

- Tutor og Ambassadør workshops
- Klasseledelse
- Go' start – go' klassekultur – kommunikation, samarbejde og trivsel i klasser
- Workshops for 1. Årgangsteams
- Klasseledelse for nye undervisere
- Præsentationsteknik og eksamenstræning

Vi håber, alt er vel og ønsker et godt efterår.