



Har du fastnat?

Saknar du fullständiga betyg eller arbete och går hemma utan motivation? Här har du kursen där du arbetar aktivt med personlig utveckling och med att hitta din väg framåt!

Du får en kurs, SMF – studiemotiverande folkhögskolekurs, som du har nytta av antingen i dina fortsatta studier, eller som en förberedelse inför arbete. Södertörns folkhögskola i samarbete med Arbetsförmedlingen inbjuder dig att delta i en spännande och utvecklande 13 veckors kurs.

Mål för kursen är att:

- öka självkänslan, självförtroendet, motivationen och framtidstron
- väcka lusten för studier
- göra upp en plan för framtiden
- få en bild av arbetsmarknaden
- ordna ett bra CV och personligt brev
- öva på intervjuteknik och personlig marknadsföring
- prova på olika former av studieteknik/inlärningsstilar
- prova på lektioner i bland annat engelska och matematik
- träffa olika personer/gästföreläsare med anknytning till arbetslivet
- göra studiebesök på skolor och arbetsplatser
- du skall gå vidare till studier eller arbete/praktik.

Kursstart måndagen den 3 december 2018, kl. 09.00 (ID-nummer 212 365)

- Kursen genomförs på **Södertörns folkhögskola i Liljeholmen, Årstaängsvägen 9**, och riktar sig i första hand till dig som inte har ett fullständigt grund- eller gymnasiebetyg.
- Från och med den 4 december är kursen på förmiddagar, från 08.30 till 12.00, måndag till fredag.
- Kursen är helt kostnadsfri. Du söker kursen via din arbetsförmedlare.
- SL-kort ingår under kursen.
- Varje dag bjuds du på frukost alternativt fika beroende på om du går på förmiddagen eller eftermiddagen.

Har du några frågor?

Hör gärna av dig via mejl, SMS eller telefon till:

Carina Pe Wallentin, 070 732 56 16, carina.wallentin@sodertorn.fhsk.se

Marie Sjömark, 070 476 51 26, marie.sjomark@sodertorn.fhsk.se

