



## 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 25 mars 2019, kl. 09.00 (ID-nummer 222 545)

- 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 26 mars 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](mailto:carina.wallentin@sodertorn.fhsk.se)**

**Marie Sjömark, 070 476 51 26, [marie.sjomark@sodertorn.fhsk.se](mailto:marie.sjomark@sodertorn.fhsk.se)**

