



## 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
- få verktyg för ökad hälsa och välbefinnande
- väcka lusten för studier
- göra upp en plan för framtiden
- ordna ett bra personligt brev och CV
- öva på intervjuteknik och personlig marknadsföring
- få förbättrad studieteknik
- prova på lektioner med våra lärare på Allmän kurs
- göra studiebesök, till exempel på andra skolor
- du skall gå vidare till studier eller arbete/praktik

### Kursstart måndagen den 21 mars 2022, kl. 09.00 (ID-nummer: 267 933)

- 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.
- Kursen är helt kostnadsfri. Du söker kursen via Arbetsförmedlingen, **senast den 1 april**.
- SL-kort ingår under kursen.
- Varje dag bjuds du på frukost.

### Har du några frågor?

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

**Carina Pe Wallentin**, kursansvarig

**Telefon:** 070-732 56 16 **E-post:** [carina.wallentin@sodertorn.fhsk.se](mailto:carina.wallentin@sodertorn.fhsk.se)

