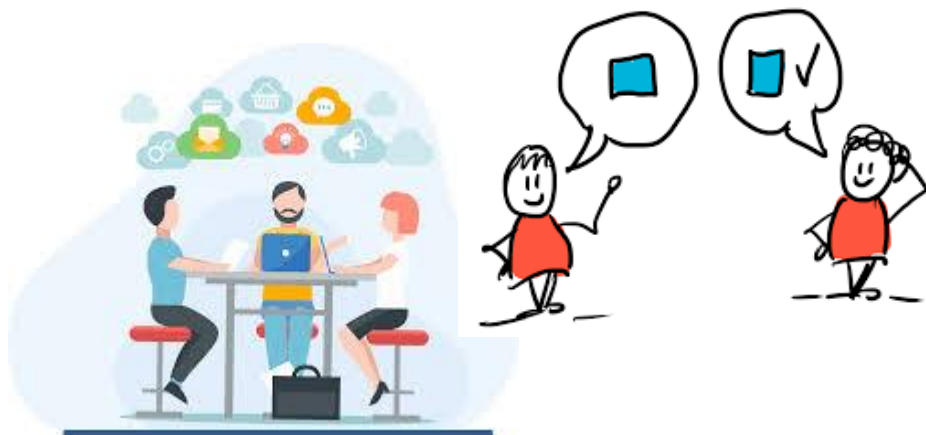


# Grib dit møde

## lærings- og samtalegruppe



Grib-dit-møde er et aktuelt gruppeforløb for dig, som godt kunne tænke dig at gå fra "mødet", hvor du får sagt det du ville....

## Grib dit møde:

- Kunne du tænke dig at få gode redskaber til at tage ansvar for, at det møde du skal til, bliver et godt møde?
- Har du en oplevelse af, at andre holder møde om dig, uden du er med?
- Oplever du, at du ikke får sagt, det du havde planlagt?
- Oplever du, at du brænder inde med vigtige budskaber?
- Kan du til tider blive bekymret for, om der besluttet noget som du ikke selv har indflydelse på, f.eks. fordi der ikke lyttes til dig?

### **Målgruppe:**

Gruppen er for dig, som på en eller anden måde kan genkende ovenstående punkter, og som ønsker at tage "skeen" i egen hånd, - være mindre nervøs og have færre frustrationer forbundet med møder helt generelt?

Kort sagt; kom og få redskaber til at få sagt det, du synes der er vigtigt under et møde, så du forlader mødet med større afklaring.

Møder forstås som f.eks.: en aftale hos lægen, et møde med en sagsbehandler, når man er til behandlinger, eller med enhver du mødes med (ven, familie, støtteperson).

Er du villig til at lære nyttige strategier og øve dig sammen med andre?  
*Så er du i målgruppen for at kunne deltage i gruppen.*

**Form:**

Der vil være undervisning, gruppesparring samt samarbejdsøvelser og hjemmeopgaver.

**Forventninger:**

Det er vigtigt, at du er indstillet på at arbejde med dig selv og de hjemmeopgaver, du får fra gang til gang, da du via opgaverne træner din måde at gå til møder og samtaler på.

**Formål:**

Du lærer at sikre dig at få sagt det, som er vigtigt for dig. Du lærer at tage ansvar og være i kontrol og dermed opnå bedre møder, fordi det bliver "dit møde", hvor du får sagt de vigtigste budskaber.

**Mål:**

Målet er, at du får indsigt i, hvordan du selv får sat rammen for det gode møde.

Målet er også at finde egen styrke, til at tage ansvaret for det gode møde, og kunne håndtere de forventninger andre har til en i mødet.

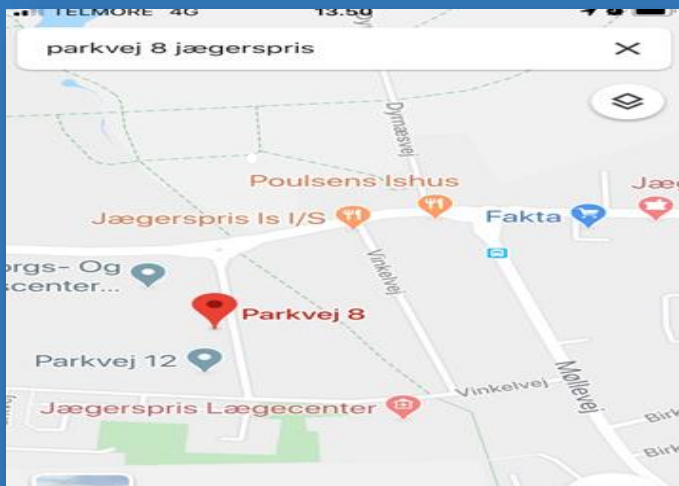
**Visitation:**

Du kan få en plads i "Grib dit møde – gruppen" ved henvisning fra din sagsbehandler fra jobcentret eller i Rådgivningshuset, - eller hvis du allerede har en §85-bevilling (så kan du tale med din støttekontaktperson om det).

Derefter skal du til en individuel samtale med de to gruppeledere.

**Gruppeforløb:**

Gruppen forløber over ca. 6 gange af 2 timer, inklusiv en introduktions-samtale (ca. 45 minutter).



### **Grupeledere:**

**Vinni, mobil: 27 15 15 91**

**Karina, mobil: 91 17 12 82**

**Sted: Parkvej 8, Jægerspris.**

**Dag/tid: Tirsdag, kl. 13 - 15**

Afd.:  
Støtte og Udvikling  
SOCIALPSYKIATRIEN

Center:  
Job og Rådgivning

[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)