

# SJÄLVLEDARSKAP

Allmän kurs med profil

1-2 års heltidsstudier



## Högskoleförberedande självledarskapslinje

### ALLMÄN BEHÖRIGHET

Allmän kurs väljer du om du söker ett alternativ till andra skolformer, behöver komplettera eller bygga på tidigare studier och vill få allmän behörighet för högskola/universitet eller arbetsliv.

Tiden på folkhögskola är ofta en början på något nytt. Utbildningen är förberedande för att kunna läsa vidare inom beteendevetenskap och utbildningar som riktar sig mot mental hälsa och träning.

### ETT TILL TVÅ ÅR PÅ LILLSVED

Under ett till två år på Lillsveds Idrottsfolkhögskola läser du gymnasieämnena och förkovrar dig samtidigt i ditt intresse för mental hälsa, träning och beteendevetenskap. På Lillsved får du prova på idrott och friluftsliv och att leda dig själv ur ett helhetsperspektiv.



Studietiden på Lillsved ger dig äventyr, upplevelser, vänner för livet samt tillgång till bra träningsmöjligheter.

### SJÄLVLEDARSKAP

Du får under din valda fördjupning möjlighet att arbeta med dig och din personliga utveckling ur ett hälsosamt helhetsperspektiv. Vi utvecklar ämnet självledarskap i grupp och du får tid till egen reflektion samt tid till

enskilt samtal med diplomerad coach.

Vi arbetar med olika former av avspänning, yoga, meditation och mindfulnessövningar och tar oss tid att reflektera kring dessa. Enkla skapande moment ingår också i kursen.

Du behöver inte ha några förkunskaper, men ett stort intresse för hälsa ur ett vidare perspektiv är viktigt.

### ARBETSSÄTT

Arbetsättet på Lillsved innebär att du delvis läser respektive gymnasieämne specifikt men framförallt arbetar vi i projektform och ämnesövergripande. Det kan exempelvis handla om en muntlig framställning på engelska i ett självvalt ämne som miljö, idrott etc. Rörlighetsträning eller meditation kan vi koppla till anatomi eller fysiologi för att få en bredare förståelse för helheten.

# LILLSVED

Coachar för livet



### KURSIKNEHÅLL

Kursen är uppbyggd kring behörighetsgivande ämnen och vi ger tid att dagligen jobba med olika övningar kring självkännedom, kroppsmedvetenhet, kommunikation och hälsa. Du får en fördjupad kunskap om stress och stresshantering. Under utbildningen lär du dig ta ansvar för hela din hälsa och får chansen att reflektera i olika kreativa uttrycksformer. Vi arbetar med skapande moment både inne och utomhus. Tillsammans utforskar vi hälsobegreppet och vad ett hälsosamt liv innebär för dig och för resten av samhället. Se vidare under Kursfakta här bredvid.

Utbildningen vänder sig framför allt till dig som saknar eller har bristfällig gymnasiekompetens. Beroende på förkunskaper samt studiemål läser du upp till 2 år.

### STUDIEOMDÖME

Folkhögskolan har ett eget bedömnings-system. Utöver att få grundläggande högskolebehörighet kan du få ett studieomdöme som är en sammanfattande bedömning av din studieförmåga.

Studerande som har intyg om behörighet och ett studieomdöme utgör en egen

urvalsgrupp vid ansökan till högskola och universitet.

### EKONOMI

Kursen är på gymnasial nivå och berättigar dig till studiemedel.

Undervisningen är kostnadsfri men du betalar själv för arbetsmaterial, studieresor, egen utrustning och kurslitteratur samt mat och eventuellt boende på internatet. Läs mer om studieekonomi på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).

### KURSLÄNGD

Läsåret består av 38 veckor och studierna bedrivs på heltid. Läsåret startar 2019-08-26 och slutar 2020-06-05.

### VEM KAN SÖKA?

Du ska fylla 18 år senast under antagningsåret. Du ska vara intresserad av hälsa ur ett helhetsperspektiv och du ska ha vilja och målsättning att få allmän behörighet.

### ANSÖKAN

Ansökan görs på särskild blankett, vilken ska vara skolan tillhanda senast den 31 maj 2019. I mån av plats även senare. Blanketten och mer information finns på [www.lillsved.se](http://www.lillsved.se).

Svenska Gymnastikförbundets folkhögskola, ligger i en idyllisk skärgårdsmiljö på norra delen av Värmdö, 45 minuter med bil från Stockholm. Vi har egna anläggningar med fullstor idrottshall, gymnastiksal, välutrustat gym, spinningssal, idrottsplats, gruppträningsrum, tennisbanor, äventyrsskog, kajaker, teambana, boulebana och elljusspår. Lillsved är en av idrottsrörelsens tre folkhögskolor. Är du intresserad av idrott, hälsa och ledarskap är Lillsved skolan för dig. Våra kurser utgår från ledarskapet, vilket innebär att vi utbildar inom idrottsledar-

## KURSFAKTA

### BEHÖRIGHETSGIVANDE ÄMNINGEN

- Svenska 1, 2 och 3
- Engelska 5 och 6
- Matematik 1 a
- Matematik 2 a
- Naturkunskap 1a1
- Naturkunskap 1a2
- Samhällskunskap 1a1
- Samhällskunskap 1a2
- Religion 1a1
- Historia 1a1

### PROFILÄMNINGEN

- Egen hälsa
- Självledarskap/självkännedom
- Naturen som återhämtning
- Skapa
- Stress och stresshantering
- Kommunikation
- Kroppen i stillhet/kroppen i rörelse

Kursstart  
26 augusti

## Lillsved Idrottsfolkhögskolan,



skap och hälsoledarskap. Detta är grunden till att du blir en bra coach. Vi utbildar dig till vidare studier eller ett framtida yrke.

### KONTAKT FÖR INFORMATION

[skolkansli@lillsved.se](mailto:skolkansli@lillsved.se)

Tel: 08 - 541 385 30

[www.lillsved.se](http://www.lillsved.se)