

# PROJEKT S KONCEPT



## BESKRIVELSE AF:

### BASISTRÆNING:

- 3 måneders obligatorisk opstart
- Fokus på alt det der fungerer
- Du får basisviden indefor alle områder.
- Du træner bevidstheden og skaber nye gode vaner

### STYRKETRÆNING:

- 3 måneder ad gangen
- Valgfrit
- Valg af én ud af tre styrkeområder:
  - SOLID: Fokus på selvværd og selvaccept
  - SOCIAL: Fokus på de sociale kompetencer både offline og online
  - STRONG: Fokus på selvsikkerhed og mod

## UDDYBNING AF STYRKEOMRÅDERNE:

### SOLID

#### Du får:

- Øget selvværd
- Øget bevidsthed om egen identitet
- Større selvaccept
- Evnen til at bedre håndtere dine tanker og følelser

#### SOLID er for dig som oplever:

- Lavt selvværd
- Manglende identitetsfølelse
- Svært ved at håndtere negative tanker
- Svært ved at håndtere egne følelser

### SOCIAL

#### Du får:

- Styrede sociale kompetencer
- Evner til at navigere bedre på de sociale medier/e-sport
- Øget fællesskabsfølelse
- Øget empati

#### SOCIAL er for dig som oplever:

- Svækkede sociale kompetencer
- Usikkerhed
- Lav fællesskabsfølelse
- Ebsomhed og/eller isolation

### STRONG

#### Du får:

- Øget selvsikkerhed og tro på egne evner
- Styrket mod
- Øget robusthed
- Øget koncentrationsevne

#### STRONG er for dig som oplever:

- Manglende tro på egne evner
- Nervøsitet
- Præstationsangst
- Stress og forventningspres