

headspace

Haderslev

OPLÆG OG WORKSHOP

Hvad kan vi tilbyde i vores oplæg og workshops. Hvorfor er det vigtigt at de unge kender headspace?



Hvad er headspace?

headspace arbejder for at sikre, at **ingen unge skal stå alene** med deres problemer

headspace er nogen at tale med, **gratis og anonymt** for alle unge mellem **12-25 år**

headspace arbejder med **mental sundhedsfremme** og brobygning til andre tilbud

HVAD TILBYDER VI?

Vores oplæg og workshops er gratis. Vi har primært 2 former, som kan tilpasses efter jeres behov.

OPLÆG

Generelt infooplæg om headspace.
Hvem er vi og hvordan tager man kontakt?



Tid: 10-20min

WORKSHOP

Vi laver opgaver og øvelser med de unge, hvor vi faciliterer dialog og refleksion mellem de unge. Vores workshops kan tage udgangspunkt i forskellige emner efter behov og relevans det kan eksempelvis være: præstationspres, selvværd, mental sundhed osv.



Tid: 60-90min

HVORFOR OPLÆG FRA HEADSPACE?

VISION

INGEN SKAL
GÅ ALENE

VI HAR I HEADSPACE EN VISION OM AT INGEN UNGE SKAL GÅ MED DERES PROBLEMER ALENE. DERFOR ER DET VIGTIGT AT ALLE UNGE KENDER TIL HEADSPACE.

MENTAL
SUNDHED

FLERE OG FLERE UNGE OPLEVER PSYKSIKE UDFORDRINGER ELLER TRIVES IKKE I DERES HVERDAG. DERFOR SER VI DET VIGTIGT AT ARBEJDE MED MENTAL SUNDHED.

BRYD
TABU

VI VIL GERNE BRYDE DE TABUER DER KAN VÆRE OMKRING DET AT HAVE DET SVÆRT, SOM UNG.

Vidste du at...

...du som lærer kan bruge os som led i din undervisning og som en understøttelse af elevernes trivsel, fx i forbindelse med det obligatoriske emne om sundheds- og seksualundervisning og familiekundskab.

...de fleste unge, der besøger os i headspace, har fået et kærligt skub af en voksen, som de kender i forvejen. Derfor har vi et ønske om, at de voksne som unge ser til dagligt, også kender til os. Du kan derfor også booke os til et kort oplæg for forældre, undervisere eller andre fagpersoner.

KONTAKT

headspace
Haderslev

TLF:

92 92 55 88

MAIL:

HADERSLEV@HEADSPACE.DK

KOM FORBI:

LAVGADE 5, 6100
HADERSLEV

headspace

headspace