

MILIFE KLÆDER DE UNGE PÅ TIL LIVET

Vejen til voksenlivet er brolagt med vigtige, og til tider svære, valg. De mange ydre krav og forventninger til ungdommen i dag, kan gøre det vanskeligt for de unge at mærke sig selv. De er på vej ud i en verden, som forandrer sig hurtigt og hele tiden.

MILIFE giver de unge mulighed for at tilegne sig viden, holdninger og færdigheder, der er nødvendige for at føle og vise empati, håndtere deres følelser, etablere og vedligeholde konstruktive relationer, opnå positive mål, anvende personlige og effektive læringsstrategier, træffe ansvarlige beslutninger og være positive bidragsydere til samfundet.

MILIFE giver de unge grundlæggende personlige og sociale kompetencer, som de kan bruge i mange sammenhænge. Lige nu – og resten af deres liv. Det er viden og kompetencer, de kan bruge derhjemme, i skole, i fritiden og i deres relationer. Det er også kompetencer, der kan hjælpe dem, når de en dag skal vælge ungdomsuddannelse og job.

MILIFE tager afsæt i fem overordnede indbyrdes forbundne sæt af kognitive, affektive og adfærdsmæssige kompetencer:

ANSVARLIG BESLUTNINGSTAGEN

Kompetencen i at kunne træffe konstruktive og respektfulde valg om personlig adfærd og sociale interaktioner baseret på overvejelser om etiske standarder, tryghed og sikkerhed, sociale normer, realistiske vurderinger af konsekvenserne af forskellige handlinger samt andres og egen trivsel.

SELVBEVIDSTHED

Kompetencen i præcist at kunne genkende sine følelser og tanker og deres indflydelse på egen og andres adfærd. Det er kompetencen i præcist at vurdere egne styrker og begrænsninger og at kunne føle selvværd og optimisme. ressourcer og støtter for én.

SOCIAL BEVIDSTHED

Kompetencen i at kunne leve sig ind i og at være empatisk over for andre med forskellige baggrunde og kulturer, at kunne forstå sociale og etiske normer for adfærd og at anerkende familien, skolen og samfundet som konstruktive ressourcer og støtter for én.

SELVLEDELSE

Kompetencen i at kunne regulere egne følelser, tanker og adfærd effektivt i forskellige situationer. Kompetencen omfatter at kunne administrere stressfyldte tanker og kontrollerende impulser, at kunne motivere sig selv og skabe en positiv indstilling til at arbejde sig hen imod personlige og faglige mål.

RELATIONSKOMPETENCE

Kompetencen i at kunne etablere og opretholde sunde og givende relationer med forskellige individer og grupper. Dette omfatter at kunne kommunikere klart, lytte aktivt, samarbejde, modstå et uhensigtsmæssigt socialt pres, håndtere konflikter konstruktivt og at søge og tilbyde hjælp, når dette er nødvendigt.

PÅ MILIFE-FORLØBENE ARBEJDER DE UNGE MED:

- Øget bevidsthed om egne styrker og evner
- Afklaring af værdier og drømme
- Kontakt med egen kreativitet
- Kendskab til psykologi, kropssprog og læringsstile
- Styrkelse af egne evner til at lytte og kommunikere
- Forståelse for at skabe gode relationer
- Større kendskab til egne følelser og hvordan de håndterer dem
- Viden om forholdet mellem sind og krop og hvordan de passer godt på begge dele
- Redskaber til at håndtere kriser, pres og forandringer
- Redskaber til at prioritere og strukturere egen tid
- Redskaber til at sætte mål og motivere sig selv
- Afklaring af uddannelses- og jobretning

