

LIVBOJEN

– guiden till ett självständigt liv



Västerbo har skapat Livbojen – en arbetsbok speciellt framtagen för att guida ungdomar och unga vuxna på resan mot ett självständigt vuxenliv.

Med en blandning av teoretisk kunskap och praktiska övningar, samt verktyg för verkliga livssituationer, är Livbojen ett komplett vägledande stöd för ungdomar på deras resor mot en välfungerande vardag. Livbojen erbjuder de verktyg och kunskaper som behövs för att kunna navigera i livet och samhället – samt odlar en stärkt självkänsla och möjligheten att utveckla en positiv identitet. Med Livbojen kan ungdomar utvecklas till medvetna och självständiga individer som gör egna betydelsefulla val och sätter meningsfulla mål för framtiden.

Livbojen har utvecklats under ett 20-årigt arbete med ungdomar och bygger på evidensbaserade metoder och grundprinciper så som Motiverande samtal (MI), Salutogenes, Barnens Behov i Centrum (BBIC) och Signs of Safety. Livbojen är designad för att vara flexibel och kan enkelt anpassas till olika ungdomsvårdsprogram och behov.


Livbojen erbjuder insikter inom följande sex grundläggande livsområden:

	KROPP OCH HÄLSA	Upptäck hur kost, motion, och fysiskt & psykisk hälsa spelar en central roll för välbefinnandet.
	UTBILDNING OCH ARBETE	Utforska möjligheter för studier och karriärsutveckling, samt verktyg för att sätta mål, övervinna hinder och lyckas i arbetslivet.
	SOCIAL KOMPETENS OCH SOCIALA ARENOR	Utveckla sociala färdigheter och förstå vikten av att bygga och underhålla relationer. Lära sig att navigera i olika sociala miljöer med självförtroende.
	SJÄLVSTÄNDIGHET OCH VARDAG	Steg-för-stegvägledning i att leva ett självständigt liv. Från att hantera ekonomi till att skapa en balanserad livsstil, Livbojen täcker allt.
	RELATIONER OCH NÄTVERK	Insikter och strategier för att skapa meningsfulla relationer och ett stödjande nätverk. Förstå vikten av kommunikation, gränssättning och empati.
	IDENTITET OCH UTVECKLING	Upptäcka ens unika identitet och hur man kan fortsätta att växa och utvecklas som individ. Utforska värderingar, drömmar och hur man kan göra positiva val.

LIVBOJEN- CERTIFIKATET

Bli en del av Livbojen-gemenskapen genom att utrusta er med kunskapen om hur ni bäst stöttar era unga klienter i deras resa mot ett självständigt vuxenliv.

Västerbo Academy erbjuder en tvådagarsutbildning som leder till ett certifikat för att få använda Livbojen inom er verksamhet. Utbildningen är utformad för att ge personalen de kunskaper och färdigheter som krävs för att effektivt implementera Livbojen som ett strukturerat och motiverande material, vilket erbjuder en tydlig riktning, och gemensam metodik, i förändringsarbetet med ungdomar och unga vuxna.



Vi vill gärna berätta mer om Livbojen och hur ni kan börja använda materialet på ett effektivt sätt i er verksamhet.

Kontakta Jonatan Ström, utbildningsansvarig, för mer information.

jonatan.strom@vaster-bo.se
0735 42 55 61