

VIP VIKTIG INTERESSANT PERSON



Vil du være med på kurs, eller kjenner du noen som burde være med på kurs, for å lære mer om egne følelser og det å sette grenser?

VIP er et voldsforebyggende kurs over 12 uker, for deg som vil ha hjelp til å forstå egne følelser, sette grenser og forstå hva som kan være vold og overgrep.



BÆRUM KOMMUNE

VIP er et kurs for Viktige Interessante Personer.

VIP-programmet er et viktig prosjekt i Bærum kommune som skal gi våre innbyggere kunnskap og bedre evne til å forstå egne følelser, sette grenser og forstå hva som er vold og overgrep. Samtidig som de får økt selvbestemmelse og mulighet til å bli bedre kjent med seg selv og andre mennesker.

I Bærum Kommune er det utdannet 4 instruktører som holder kurs for våre innbyggere:



Tone



Hildegunn



Synne



Sirpa

Hva gjør vi i Vip-programmet

ViP-programmet foregår over 12 uker. Gruppetreffet varer i 2 timer til et fast tidspunkt hver uke. På gruppetreffene gjør vi øvelser, rollespill, tegner, snakker sammen, deler erfaringer og lærer om og av hverandre. Hvert gruppetreff har et eget tema som repeteres.

TEMA	REPETISJON
1. Møte: Introduksjon	7. Møte: Skyld og skam
2. Møte: Følelser	8. Møte: Kommunikasjon
3. Møte: Forsvar	9. Møte: Makt og maktløshet
4. Møte: Vold	10. Møte: Verdier
5. Møte: Valg	11. Møte: Grenser og sikkerhet
6. Møte: Jeg	12. Møte: Forandring og avslutning

Målet med kurset:

Målsetningen med VIP er å gi deltakerne bedre evne til medvirkning og selvbestemmelse gjennom økt selvtillit, kunnskap om seg selv og de rundt seg.

Gjennom kurset vil deltakerne lære om:

- sine egne følelser
- sine egne og andres grenser
- hva som er vold
- hva er greit og ikke greit
- seg selv som person

Vi som instruktører sørger for å opprettholde en trygg atmosfære og en god stemning i gruppen. Det er en forutsetning for å nå målet med VIP!

Les mer om kurset

VIP Viktig Interessant Person på

Bærum kommunes nettsider.

Skann QR-koden med telefonen:



DU ER VELKOMMEN TIL VIP-KURS
UANSETT HVORDAN DU HAR DET
OG FØLER DEG!

Kontakt VIP koordinator i Bærum kommune

om du har du spørsmål om kurset eller vil melde deg på.

Send e-post til sirpa.lamsa@baerum.kommune.no