



MITT VALG!

Et Lions-program



Kurs for barnehageansatte

MITT VALG er et livsmestringsprogram i sosial og emosjonell læring. Bruk av MITT VALG systematisk og over tid, styrker barns sosiale og emosjonelle kompetanse.

Med MITT VALG øver barn i trygge omgivelser på å:

- ✓ Bygge vennskap, samarbeide, vente på tur
- ✓ Håndtere tanker og følelser
- ✓ Sette grenser for seg selv og respektere andres grenser
- ✓ Etablere gode levevaner

For å styrke samarbeidet mellom barnehagen og hjemmet holder MITT VALG også kurs for foreldrene i barnehagen. Etter kurset får foreldrene tilgang til det digitale foreldreprogrammet med nyttig informasjon, tips og aktiviteter som de kan bruke hjemme.

Øvelse gir livsmestring og en god psykisk helse!

Barnehagen:

- ✓ Deltar på MITT VALG kurs som ledes av sertifisert instruktør
- ✓ Får tilgang til det digitale programmet med temaer og aktiviteter i sosial og emosjonell læring
- ✓ Kan bruke refleksjonsspørsmålene i programmet som tema på personalmøter, planleggingsdager, foreldremøter og i andre typer møter



For mer informasjon om faglig innhold, ta kontakt med MITT VALG:

Heidi Helgesen, instruktør
E-post: heidi@mittvalg.no
Mobil: 990 15 510



For bestilling av kurs og praktisk tilrettelegging, kontakt nærmeste Lionsklubb.

Du finner den her
lions.no/bunnlenker/finn-klubb
eller med MITT VALG,
mittvalg@mittvalg.no

Høsten 2021 blir spesiell for oss alle:

Pandemien har pågått lenge og det å gå tilbake til en «normal» hverdag kan nok bli en utfordring og en omstilling i seg selv. Da vil det å ta i bruk MITT VALG være et viktig og verdifullt hjelpemiddel både på kort og lang sikt!

Helsedirektoratet har i mange år støttet MITT VALG i utviklingen av det faglige innholdet i våre kurs og programmer. For høsten 2021 har vi fått midler slik at vi kan redusere prisen på grunnpakken for barnehagene.

Les mer her: mittvalg.no/barnehage

Lions Norge og MITT VALG samarbeider om å skape gode oppvekstmiljøer i Norge. Vårt motto er: Det er bedre å bygge barn enn å reparere voksne.

Med støtte fra Helsedirektoratet og Sparebankstiftelsen



Helsedirektoratet

