

**MITT VALG!**

Et Lions-program



# Kurs for barnehageansatte

**MITT VALG er et program i sosial og emosjonell læring som bygger livsmestring og en god psykisk helse.** 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:

E-post: [mittvalg@mittvalg.no](mailto:mittvalg@mittvalg.no)

Mobil: 23 24 46 25



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

Du finner den her

[lions.no/bunnlenker/finn-klubb](https://lions.no/bunnlenker/finn-klubb)

eller med MITT VALG,

[mittvalg@mittvalg.no](mailto: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!

Resten av 2021 er vi fullbooket på kurs, men du kan fortsatt bestille kurs for 2022. Ved særskilte behov for kurs i 2021, ber vi deg kontakte oss på epost [mittvalg@mittvalg.no](mailto:mittvalg@mittvalg.no)

**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

