



## Verkefni: Sjálfsstyrking kvenna

Styrkþegi: Miðgarður, þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness

### Samantekt

Miðgarður, þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness stóð fyrir sjálfstyrkingarnámskeiði fyrir konur sem styrkt var af Evrópuári 2010, gegn fátækt og félagslegri einangrun.

Námskeiðið var undirbúið síðastliðið sumar og haust og haldið í október og nóvember.

Markmið námskeiðsins var að auka sjálfstraust og sjálfstrú kvennanna á sjálfum sér til að hjálpa þeim að bæta stöðu sína og auka vellíðan.

Innihald námskeiðsins byggðist á vinnu með tilfinningar, hugsun, hegðun, líðan, sjálfstyrkingu, samskipti, finna styrkleika sína og áhugamál, í þeim tilgangi að auka virkni kvennanna og bæta lífsgæði þeirra. Kennsluformið byggði á beinni fræðslu, lesefni, verkefnavinnu bæði heima og í hópavinnu, ásamt umræðum. Konurnar fengu fræðsluhefti til eignar. Félagráðgjafi og sálfræðingur voru með konunum allan tímann og skiptu á milli sín fræðslunni, en námskeiðið var haldið tvisvar í viku í fimm vikur í húsnæði Miðgarðs.

Það er mat þeirra sem að námskeiðinu komu sem og kvennanna sjálfra að markmið námskeiðsins hafi náðst. Þegar tekið er tillit til þeirra sjálfsmatskvaða sem konurnar fylltu út kom í ljós að vellíðan kvennanna jókst verulega á námskeiðstímanum sem og lífsgæði þeirra almennt.

## Project: Women's empowerment course

Grantee: Miðgarður, þjónustumiðstöð Grafarvogs og Kjalarness

### Abstract

*The year of Europe 2010 against poverty and social isolation* extended a grant to Miðgarður to hold an empowerment course for women. The preparation was made last summer/fall and the course itself was held in October and November of 2010. The goal of the course was to increase the self-confidence and self-esteem of the participating women to help them improve their quality of life and to increase their wellbeing. The content of the course was mainly focused on their emotions, thoughts, behavior, self-esteem, communication and finding their strengths and recreational interests. In each session there was direct teaching, group discussions, reading material and homework. The women created a binder with all the exercises and reading material that they then got to keep. A social worker and a psychologist worked with the women through the whole course and were equally responsible for the lessons and the workbook. The course was held two times a week for five weeks at the service center. The instructors and the women themselves believed that the goal of increased wellbeing and improved quality of life of the participants was reached.