



## 2. webinar om empowerment, mestring og samskabelse

ROAL inviterer i samarbejde med Erhvervsakademi og Professionshøjskole UCL til det andet webinar ud af tre om begreberne empowerment, mestring og samskabelse.

Webinarerne vil udfolde begreberne fra forskellige perspektiver og handle om, hvordan man håndterer nye og svære situationer, når man har skriftsprogsvanskeligheder, hvordan den enkelte kan opbygge mestrings- og empowermentsstrategier i skole, uddannelse og job, og hvordan omgivelserne kan understøtte, inddrage og samskabe til bedre trivsel.

ROAL planlægger at afholde i alt tre webinarer om det, som vi ser som centrale nøgleelementer i forhold til empowerment, mestring og samskabelse. Overskrifterne på de tre webinarer er:

1. Empowerment og samskabelse – hvad betyder begreberne? Tirsdag den 31. januar 2023, kl. 15.30-17.
2. Mestring og mental trivsel – hvordan? Mandag den 27. februar 2023, kl. 15.30-17.
3. Konkrete bud på aktiviteter og indsatser i forhold til skriftsprogsvanskeligheder. Torsdag den 13. april 2023, kl. 15.30-17.

I dette andet webinar fortæller to oplægsholdere om indsatser for mental trivsel og metoder til mestringsstrategier.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

DATO: mandag den 27. februar 2023 kl. 15.30 – 17.00

STED: ONLINE (link sendes efter tilmelding)

PRIS: 275 kr. inkl. moms.

TILMELDINGSFRIST OG BETINGELSER: Tilmelding senest 27. februar 2023 [her](#)

## PROGRAM

- Kl. 15:30-15:40 **Velkomst og scenen sættes**  
*v. Karina Elsig Thøgersen & Birgit Dilling Jandorf, ROAL.*
- Kl. 15:40-15:55 **Hvad vil Ebbefos Fonden?**  
*v/ direktør Illa Westrup Stephensen*  
Den nye Ebbefos Fonden skal uddele midler til initiativer, der styrker unges mentale trivsel – hvordan?
- Kl. 15:55-16:00 **Korte spørgsmål til Illa Westrup Stephensen**
- Kl. 16:00-16:15 BREAK-OUT: Grupperne arbejder med Illa Westrups Stephensens afsluttende spørgsmål.
- Kl. 16:15-16:30 **Hvordan mestre jeg uddannelsen, og hvordan klarer jeg jobbet?**  
I mit oplæg giver jeg bud på, hvordan vi kan facilitere psykisk robusthed, og hvordan de konkrete læse- og skriveredskaber kan understøtte mestring.  
*v. psykolog Kristian Bjerre Andersen*
- Kl. 16:30-16:35 **Korte spørgsmål til Kristian Bjerre Andersen**
- Kl. 16:35-16:50 BREAK-OUT: Grupperne arbejder med Christian Bjerres afsluttende spørgsmål
- Kl. 16:50-17:00 **Evaluering og på gensyn til tredje og sidste webinar**  
*v. Birgit Dilling Jandorf, ROAL*