

Du skal bare tro på dig selv

SELVVÆRD. Frederiksbergunge har fået et skud selvtillid og troen på fremtiden med et coachingforløb hos Charlotte Mouyal, hvor de har lært meget om kropssprog og positive tanker.

AF ANJA BERTH
abe@minby.dk

UNGE: De lange teenageben har svært ved at finde sig til rette under bordene på Ungdomsskolen, men klokken har også for længst passeret frokost og regnvejret åbenbarer sig pludselig udenfor.

Laurtis, William, Albert, Nikolaj, Claus, Jonas, Vanessa og Alma på 14-15 år har netop færdiggjort et coachingforløb hos mentor Charlotte Moyal, der er erfaren i at vejlede unge mod uddannelse, men først og fremmest troen på sig selv.

I forløbet har de arbejdet med kropssprog, vejrtrækningsøvelser og positive tanker.

Det er sidste gang, de mødes med Charlotte Mouyal, og de skal nu sætte ord på, hvad de har fået ud af forløbet.

»Jeg har lært meget om kropssprog, og på at det er vig-



Selvtillid og bedre kropssprog er noget, de unge har lært gennem et coachingforløb hos Charlotte Mouyal. Foto: Martin Sørensen

I KLASSEN

HVAD HAR DU LÆRT?

TEKST: ANJA BERTH
FOTO: MARTIN SØRENSEN



ALMA, FREDERIKSBERG, 14 ÅR

Jeg har fået en større tro på mig selv og er blevet mere socialt udadvendt, hvor jeg før var stille. Jeg har lært meget om kropssprog og at tro på, at de små jeg har, kan jeg opnå.



ALBERT, FREDERIKSBERG, 15 ÅR

Jeg har lært at opstille nogle mål, hvor hvad jeg gerne vil, og jeg har også lært meget om kropssprog og at tænke positivt. Jeg vil gerne arbejde i en børnehave, når jeg skal have et arbejde.



VANESSA, FREDERIKSBERG, 15 ÅR

Jeg har fået meget selvværd og selvtillid og tænker ikke længere negative tanker om mig selv. Jeg har også lært meget om kropssprog og er blevet bevidst om, hvor meget det betyder for andres indtryk af én.

Information

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



Velkomstmøde på rådhuset

Tirsdag den 26. april kl. 19 inviterer Kommunalbestyrelsen nye borgere til en hyggelig aften på rådhuset. Her kan du bl.a. høre om kommunens service og om byens mange kulturtilbud.

Du kan tilmelde dig på <https://frederiksberg.nemtilmeld.dk/104/> eller på tlf. 2898 0117.

Op på cyklen med app'en

Frederiksberg Kommune lancerer i samarbejde med bl.a. Kræftens Bekæmpelse en ny motionsapp, der skal gøre det sjovere at cykle i hverdagen. App'en fungerer som din helt egen digitale cykelcoach.

Læs mere om den landsdækkende kampagne 'Å cyklen Danmark på tacyklen.dk og download app'en i App Store eller Googleplay.

Integrationsprisen 2016

Hvem skal have Frederiksberg Kommunes Integrationspris 2016?

Integrationsprisen gives både til en forening og til en privatperson, der har gjort en særlig eller nytænkende indsats, der har medvirket til at forbedre integrationen på Frederiksberg.

Læs mere om Integrationsprisen på frederiksberg.dk/integration

Sommerferiekoloni

I uge 27, 28 og 29 tilbyder Frederiksberg Kommune ferie i kolonien Nordstrand i Odsherred. Feriekoloni er for børn fra 0. - 7. klasse, der bor eller går i skole i Frederiksberg Kommune.

Læs mere og tilmeld via frederiksberg.dk Tilmeldingen åbner den 12. april kl. 10.

www.frederiksberg.dk

Omlægning af cykelsti

Frederiksberg Forsyning skal renovere vandledninger i Smallegade, og derfor føres dele af cykelstien ud på vejen fra 11. april til 1. juli.

Frem til ca. 26 maj er det stykket fra Falkoner Alle til Hospitalsvej, og siden følger resten af Smallegade i yderligere to etaper.

Busstoppsteder på strækningen bliver flyttet nogle få meter i perioden. Følg med på frb-forsyning.dk/vigraver

Borgermøde om Duevej skole

Torsdag den 21. april kl. 19 - 21 holder vi borgermøde om forslag til lokalplan 204 for Skolen på Duevej.

Mødet foregår i skolens gymnastiksal, Duevej 63.

Planforslaget bliver præsenteret, og du kan høre mere om den nye tilbygning og skolegårdsprojektet.

Læs mere om lokalplanforslaget på frederiksberg.dk/lokalplaner

Brud på vand- eller gasledning

Hvad gør jeg:

- Hvis der løber vand ud på vejen? Vand på vejen kan være et brud på en vandledning.
- Hvis der lugter af gas? Luk for gassen, undgå at tænde for apparater, luft ud. Reelle utætheder er dog sjældne.

Ring i begge tilfælde til Frederiksberg Forsynings vagttelefon 3886 6644.

Se mere på frb-forsyning.dk/hvisnu

tigt med en rigtig holdning, » siger Laurids, der ligesom sine kammerater også har fået større selvtillid.

»Vi har lært at man skal tro på sig selv, for hvis man selv er glad, så er det også nemmere at komme frem, og det er også vigtigt at have nogle mål,« siger han.

Tro på fremtiden

De går alle i 9. klasse og fremtiden er så småt begyndt at melde sig alvorligt ansigt.

Nogle af dem har under forløbet fået et fritidsarbejde og drømme om store rejser efter skolen er ikke til at skyde ned. Det skal man heller ikke. Tværtimod handler hele forløbet om at styrke de unge, og for Charlotte Mouyal har det været givende at se dem få mere og mere selvtillid og viden om

hvordan kropssprog og fremtoning er vigtig.

De to eneste piger i gruppen er også blevet mere selvsikre og føler sig ikke længere stille og som mindre værd end deres kammerater.

Fra en af drengene lyder et godt råd til andre unge: »Tro på dig selv. Det er det bedste, man kan gøre.«

Coachingforløbet er tilrettelagt af Frederiksberg Ungdomsskole og Charlotte Mouyal.

minby.dk
DIN MENING

Giv din mening til kende på minby.dk/frederiksberg-bladet

FREDERIKSBERG
KOMMUNE



Hvem skal have Frederiksberg Kommunes integrationspris 2016?

Integrationsprisen gives både til en forening og til en privatperson, der har gjort en særlig eller nytænkende indsats for integrationsarbejdet, som har medvirket til at forbedre integrationen på Frederiksberg.

Se hvordan du kan pege på hvem du synes skal have årets priser på

www.frederiksberg.dk/integration

Læs din lokalavis online minby.dk