



Efter min föräldrarledighet behövde jag plugga upp min gymnasiekompetens, men orkade inte börja med gymnasiestudier på heltid direkt. Då blev SMF-kursen en bra väg in.

*Matilda, tidigare kursdeltagare*



SMF fick mig att komma ut ur min skoltrötta bubbla och bli motiverad och förhoppningsfull igen.

*Julia, tidigare kursdeltagare*



SMF-kursen var annorlunda mot en vanlig skola. Man gick inte dit för att man måste utan för att det var roligt att vara där. Man kände sig välkommen och jag trivdes med det.

*Peter, tidigare kursdeltagare*

# STUDIEMOTIVERANDE FOLKHÖGSKOLEKURS - SMF

## Prova på att studera och hitta vägen vidare till studier eller jobb

Kursen vänder sig i första hand till dig som saknar fullständiga betyg från grund- och gymnasieskolan.

Under tre månader får du möjlighet att prova på hur det är att studera, hitta din studietakt och upptäcka vad du behöver för att komma vidare till fortsatta studier eller arbete.

- Studieteknik
- Prova på-studier
- Ekonomi
- Personlig utveckling

**PLATS: SÖDERHAMN**  
Bollnäs folkhögskolas filial

### Utbildningens längd:

3 månader

### Mer information:

Besök vår webbplats  
[regiongavleborg.se/bollnasfhs](http://regiongavleborg.se/bollnasfhs)

### Kontakt:

Ulrika Lindström  
Handledare/Coach SMF  
[ulrika.b.lindstrom@regiongavleborg.se](mailto:ulrika.b.lindstrom@regiongavleborg.se)  
070-222 94 63

