



**Grillska  
Gymnasiet**

Barn och fritid

El och energi

Hantverk

Samhällsvetenskap

Introduktionsprogram

Idrottsprofil

Esportsprofil

# Din tid är nu

**Liljeholmen  
Programkatalog  
2023/2024**



# Din tid att välja

Vad vill du få ut av din tid i gymnasiet? Drömmer du om att plugga på högskola eller vill du hellre gå direkt ut i jobb? Föredrar du praktik framför teori? Gör ett val som passar dig och dina drömmar!

## Fritid, hälsa, ledarskap och träning

**BARN OCH FRITIDSPROGRAMMET**  
Inriktning Fritid och hälsa

**Om utbildningen** Programmet ger dig kunskaper om träning, kost och hälsa. Du får träna fotboll, cross eller lära dig dans. Du får öva dig i att coacha och att leda andra. Du får en yrkesexamen som är perfekt för dig som vill gå direkt till jobb. Grundläggande behörighet för vidare studier.

**För dig som vill arbeta med människor och är intresserad av hälsa samt gillar att träna.**

**ÅR 1 Grunderna** Du får lära dig att arbeta med hälso- och träningsfrågor. Vi utgår från dig själv och dina styrkor.

**ÅR 2 Första och leda andra människor** Du tränar på att coacha och leda dina klasskamrater och andra personer genom fritidsaktiviteter. Du får även möjlighet att se andra verksamheter under din praktik (APL). Du får möjligheten att driva ett UF-företag.

**ÅR 3 På väg ut i livet** Du lär dig kommunikation och hur du arbetar med individer och grupper. Ditt gymnasiearbete förbereder dig för ditt yrke. Du använder det du lärt dig ute i verkligheten på praktik (APL).

Välj inriktning mellan fotboll, cross eller dans som individuellt val. Du får mental och fysisk träning.

**Kurs exempel** Fritids- och idrottskunskap, träningslära, hälsopedagogik, kost och hälsa.

**Möjliga framtida yrken** Personlig tränare, dietist, polis, hälsocoach eller fritidsledare.



Lär dig att starta eget företag!

Alla elever på nationella program har möjlighet att driva UF-företag med ett socialt/hållbart perspektiv.

## Teknik för en digital värld

**EL- OCH ENERGIPROGRAMMET**  
Inriktning dator- och kommunikationsteknik – IT

**Om utbildningen** Ett praktiskt teknikprogram för en digitaliserad värld. Programmet ger dig kompetens inom branscherna IT-teknik, support, automation, passersystem, webbproduktion och e-handel. Du får möjlighet att kombinera studier med esport. Du får en yrkesexamen som är perfekt för dig som vill gå direkt till jobb. Grundläggande behörighet för vidare studier.

**För dig som vill arbeta med digital utveckling och framtidens tekniska lösningar.**

**ÅR 1 Grunderna** Du får lära dig grunderna om datorer, digitalisering, automation och tekniska lösningar. Du får också lära dig att arbeta med hemsidor och elektronik. Vi utgår från dig själv och dina styrkor.

**ÅR 2 Problemlösning och konstruktion** Du får öva dig i digital kommunikation, felsökning och du får lära dig att konstruera egna nätverk. Likaså får du öva dig att praktiskt ansvara för projekt och att ha kundkontakt.

**ÅR 3 På väg ut i livet** Du får fördjupad teknisk kunskap och fördjupat kunnande inom nätsäkerhet. Ditt gymnasiearbete förbereder dig för det yrke du siktar mot. Du använder dig av det du lärt dig ute i verkligheten och på praktiken (APL).

Få en internationellt gångbar Cisco-certifiering. Välj spår esport som individuellt val.

**Kurs exempel** Webbutveckling, kommunikationsnät, elektronik och nätverksteknik.

**Möjliga framtida yrken** IT-tekniker, IT-support, passersystemstekniker eller teknisk säljare.

## Hårdesign, styling och trender

**HANTVERKSPROGRAMMET**  
Inriktning frisör, barberare, hår- och makeupstylist

**Om utbildningen** Programmet för dig med intresse inom styling, trender, mode och hårdesign. En utbildning för dig som vill bli frisör. Du får möjligheten att genomföra första delprovet för gesällbrevet redan under studietiden. En perfekt yrkesexamen för dig som vill gå direkt till jobb. Grundläggande behörighet för vidare studier.

**För dig som vill ha ett kreativt yrke inom styling och hårdesign.**

**ÅR 1 Grunderna** Du får grundläggande kunskaper inom service- och frisöryrket. Du får träna på riktiga hårmodeller i skolan och på salong. Vi utgår från dig själv och dina styrkor.

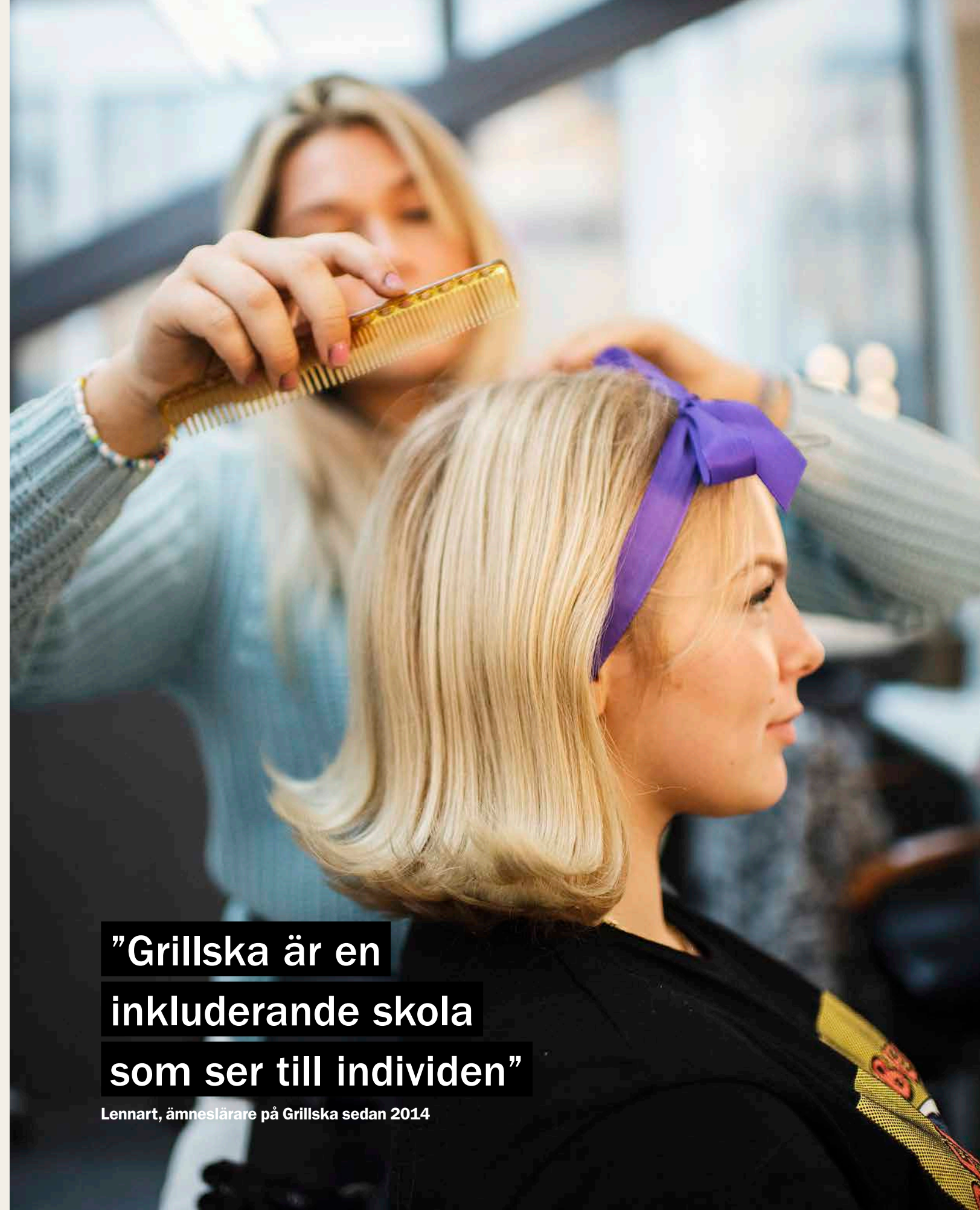
**ÅR 2 Första stegen mot självständigt frisörarbete** Du utvecklar din kompetens genom att ta emot egna kunder. Du samlar intryck och arbetar självständigt under din praktik (APL) hos yrkesverksamma frisörer.

**ÅR 3 På väg ut i livet** Du fördjupar dina kunskaper inom området hår och styling. Målet är att du ska få branschens yrkesbevis, frisörlicens, genom fortsatt praktik (APL). Ditt gymnasiearbete förbereder dig för det yrke du siktar mot.

Ett program som ger dig en yrkesexamen. Vi bekostar det första delprovet i gesällprovet som leder mot branschens yrkesbevis. Kunskaper om styling, trender och hårteknik är centrala.

**Kurs exempel** Frisörkurser, tradition och utveckling, material och miljö.

**Möjliga framtida yrken** Frisör, frisörtekniker, stylist eller egenföretagare.



”Grillska är en inkluderande skola som ser till individen”

Lennart, ämneslärare på Grillska sedan 2014

## Beteendevetenskap och träning

**SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA PROGRAMMET**  
Inriktning beteendevetenskap

**Om utbildningen** Ett högskoleförberedande program som ger dig kunskap om hur människor fungerar och samarbetar. Du får kunskap om hälsa, ledarskap och om att arbeta i projekt. Du får vana vid att debattera, argumentera och skriva. Du får möjlighet att träna flera gånger i veckan på skoltid.

**ÅR 1 Grunderna** Vi utgår från dig själv och dina styrkor. Du lär dig grunderna om träning, människa och samhälle.

**ÅR 2 Öva ledarskap** Du får arbeta med verklighetsbaserade uppdrag. Vi fördjupar kunskaper om ledarskap och hälsa. Du startar och driver ett UF-företag och vi lär oss mer om hur människor fungerar.

**ÅR 3 På väg ut i livet** Vi har fokus på ett vetenskapligt arbetssätt och på att förbereda dig inför livet efter gymnasiet. Ditt gymnasiearbete förbereder dig för vägar vidare genom att du fokuserat får arbeta inom ett intresseområde.

**För dig som vill arbeta med människor, samhällsfrågor och hälsa.**

Ett program med tränings- och ledarskapsprofil med flera tränings- eller fördjupningspass i veckan. Du lär dig om individer och samhälle. Du fördjupar dig genom att välja mellan fotboll, cross eller dans.

**Kurs exempel** Idrott specialisering 1 och 2, psykologi, ledarskap och organisation, sociologi och kommunikation.

**Möjliga framtida yrken** Psykolog, jurist, beteendevetare, projektledare, hälsocoach, lärare eller tränare.

## Samhällsvetenskap och socialt engagemang

**SAMHÄLLSVETENSKAPLIGA PROGRAMMET**  
Inriktning samhällsvetenskap

**Om utbildningen** Programmet där du får lära dig hur människor fungerar tillsammans. Du kommer att arbeta med verklighetsbaserade uppgifter i samarbete med samhället. Du kommer att arbeta i ämnesövergripande projekt. Du får förberedande studier inom bl a statsvetenskap, samhällsbyggnad och sociala verksamheter.

**För dig som brinner för samhällsfrågor, är engagerad och vill bidra.**

**ÅR 1 Grunderna** Du får lära dig om hållbar utveckling, konflikter i världen och om mänskliga rättigheter. Vi utgår från dig själv och dina styrkor.

**ÅR 2 Samhällsengagemang och relationer** Du lär dig om samspelet mellan människor och olika länder. Vi tittar på Sverige och världen och du får fördjupade kunskaper inom globalisering och omvärldsanalys. Du får arbeta med socialt entreprenörskap och andra former av engagemang.

**ÅR 3 På väg ut i livet** Vi har fokus på att bidra i närsamhället och du lär dig om normer, normkritik och sociologi. Ditt gymnasiearbete förbereder dig för vägar vidare genom ditt arbete med den samhällsfråga du väljer att arbeta med.

Ett högskoleförberedande program där du under gymnasietiden får möjlighet till samhällsengagemang. Du får träna på att debattera och argumentera. Du arbetar i praktiska projekt och skapar ditt nätverk med samhället.

**Kurs exempel** Samhällskunskap, psykologi, etnicitet och kulturmöten och sociologi.

**Möjliga framtida yrken** Statsvetare, socionom, journalist, psykolog, lärare eller arbeten inom samhällsbyggnad och påverkan.



### INTRODUKTIONSPROGRAM

## Individuellt alternativ – IMA

För dig som saknar behörighet till ett nationellt program.

Hos oss anpassas undervisningen utifrån dina behov och förutsättningar.

- Du studerar i mindre grupper.
- Du läser grundskoleämnen där du saknar godkänt betyg. Om du läst färdigt ett grundskoleämne kan du fortsätta på gymnasienivå.
- Du har möjlighet till praktik varvat med studier.
- Vi har ett förstärkt mentorskap för dig.

Vår skola erbjuder även introduktionsprogrammet Programinriktat val. Då läser du ett gymnasieprogram tillsammans med elever på gymnasiet samtidigt som du slutför grundskolan. Fråga din skolas studie och yrkesvägledare om denna variant.



Läs mer på  
[grillska.se/](http://grillska.se/)  
liljeholmen



# Välkommen till Grillska!

Vi är en skola både för dig som vill studera vidare på högskolan och för dig som vill gå ett mer praktiskt program med sikte på jobb. Välj fördjupningar som fotboll, dans, crosstraining, esport och socialt engagemang. Skolan ligger i Liljeholmen och du tar dig enkelt hit med tunnelbana, buss, tvärbana eller pendeltåg.

På Grillska arbetar vi efter en pedagogisk modell med fokus på lärande och kunskapsutveckling. Utbildningarna utmärks av samhällsengagemang, entreprenörskap och hälsa, och har en tydlig verklighetsanknytning, oavsett vilket program du väljer. Vi satsar mycket på skolans elevhälsa som stöttar när du behöver och jobbar för att alla ska vara trygga, må bra och nå sina mål.

Vi vill vara den bästa skolan för dig som väljer oss. Här finns en levande värdegrund som utgår från allas lika värde. Medmänsklighet och tolerans är grundläggande för oss och vi arbetar för att alla elever ska få möjlighet att växa. Därför sätter vi stort värde på det personliga mötet. Vi vill att du ska lyckas och genom höga förväntningar både på dig och på oss själva ger vi dig de bästa förutsättningarna. Målet är att du ska ta studenten med goda kunskaper, en positiv självbild, ett samhällsengagemang och en vilja att bidra till ett bättre samhälle för alla.



**”På Grillska Liljeholmen möter alla en trygg, trivsamt och välkomnande miljö. Vår grundsyn är att alla kan, vill och ska uppnå sina individuella mål.”**

Jeanette Skaar Millqvist, rektor

## Entreprenörskap och samhällsengagemang



I samarbete med Ung Företagsamhet får du chans att testa att starta och driva eget företag. Det ingår en kurs i entreprenörskap på alla program på Grillskas gymnasieskolor. Varje dag diskuterar vi aktuella händelser

och nyheter som ett sätt att uppmuntra till samhällsengagemang. Du får också jobba med olika samhällsförbättrande projekt. Det kan exempelvis handla om att anordna ett event för att lyfta mänskliga rättigheter.



Foto: Per Kristiansen

## Dina drömmar och mål i centrum

Grillska Gymnasiet bärs av idén att utbildning gör skillnad. Vi ser dig. Vem du än är och vad du än drömmer om. Vi drivs av vår vision om en skola för ett mänskligare samhälle, där elever får kunskap och kraft att göra skillnad.

SMS:a GYVAL till 72660, för uppdateringar i sms!

**Grillska Gymnasiet Liljeholmen**  
Årstaängsvägen 31B  
117 43 Stockholm  
08-588 889 50  
grillska.se/liljeholmen  
liljeholmen@grillska.se

**Prova oss!** Nyfiken på hur en skoldag ser ut? Mejla liljeholmen@grillska.se eller gå in på vår hemsida för mer info.

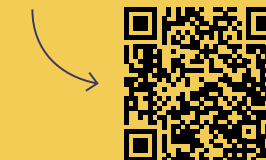
**Öppet hus**  
Onsdag 30/11, kl 17-20  
Torsdag 9/2, kl 17-20  
Lördag 13/5, kl 14-16

**Följ oss!** Se vad som händer på skolan genom att följa oss:

/grillskaliljeholmen

/grillskaliljeholmen

**Läs mer!** Nyfiken på att veta mer om vår skola? Scanna koden för mer info!



## Varför Grillska?

# 97%

av eleverna uppger att de känner sig trygga på skolan.

På Grillska arbetar vi med en pedagogisk modell, som har följande kännetecken:

- Mentorspass** där du bland annat arbetar med motivation och självledarskap.
- Hälsöfrämjande aktiviteter** för studiemotivation, hållbara levnadsvanor och balans i livet.
- Sammanhållna lektionspass** ger färre salsbyten, arbetsro och varierat arbete.
- Omvärldssamtal** där du får reflektera kring aktuella samhällsfrågor.
- Värdeskapande lärande** där du skapar värde eller nytta för någon annan, ger ökad motivation och engagemang.
- Engagemangsutbildning** i åk 1 hos den lokala stadsmissionen ger insikt i hur du kan engagera dig i och bidra till ett mänskligare samhälle.
- Möjlighet att driva UF-företag** med socialt/hållbart perspektiv i årskurs 2.



Grillska Gymnasiet är en friskola som drivs av Stadsmissionens Skolstiftelse – en av Sveriges största idéburna skolaktörer.

Läs mer på: [grillska.se/om-stadsmissionens-skolstiftelse](https://grillska.se/om-stadsmissionens-skolstiftelse)