

Bedre trivsel – mindre stress forløb til at fremme lærernes trivsel

Giv dine lærere mulighed for at træne metoder, der kan fremme deres trivsel og gøre dem mere robuste i en travl og omskiftelig og kompleks skolehverdag, hvor der er høje krav til faglighed, didaktik og relationskompetence. Metoderne kan bruges i klasser til at fremme trivsel og skabe ro, og relationen til den enkelte elev bliver bedre. Kursusforløbet tager deltageren gennem forskellige mindfulnessøvelser så deltageren selv mærker effekten og får værktøjskassen fyldt med øvelser.

Vi tror måske, vi skal eller kan have styr på det hele, både i jobbet og privatlivet. Eller måske ved vi godt, at det ikke kan lade sig gøre, men hvordan tackler vi dét, når vi står midt i hverdagen og bliver 'ramt af virkeligheden'? Det er netop, den måde vi forholder os til vores egne reaktioner, når vi ikke har styr på det hele, der gør en verden til forskel, for hvordan vi trives både arbejdsmæssigt og privat. Forskning viser, at MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) fremmer trivsel og lykke. At man bliver mere robust og mere empatisk, og det fremmer overblik og fokus samt reducerer stress.

Indhold: Forløbet har som udgangspunkt 8 undervisningsgange (11 timer) fordelt over mindst 8 uger, hvor læreren, så vidt muligt, i hverdagen skal afprøve de teknikker, der bliver introduceret i undervisningen. Vi gennemgår og afprøver forskellige meditationsteknikker, og der vil være indlagt tid til refleksion over egen praksis. For at forstå hvordan mindfulness virker, er det vigtigt at kursisten selv afprøver teknikkerne. Mindfulnessstræning hjælper deltageren til at

- blive mere robust
- blive bedre til at bevare overblikket
- skabe bedre trivsel og mere empati
- fremme relationskompetencer
- blive bedre til at opdage mønstre der er stressfremkaldende

Desuden vil deltagerne få inspiration til deres videre praksis gennem den litteratur vi på VIA CFU har i samling, som lærerne kan låne fra mitCFU.

Forløbet er baseret på et forskningsprojekt fra Dansk Center for Mindfulness, Aarhus Universitet, hvor mindfulness i skolen er omdrejningspunktet, samt inspireret af MBSR-forløb. Fokus er på at undervise lærerne i mindfulness-værktøjer, samt give dem erfaring med mindfulness-praksis, som de kan anvende i hverdagen.

Underviseren: Rikke Fjellerup er CFU-konsulent og underviser også på Viborg Katedralskole. Rikke arbejder desuden både med elevtrivsel og lærertrivsel, både i et mindfulness- og i et bredere perspektiv. Hun har deltaget i Århus Universitets forskningsprojekt 'Stressfri hverdag for børn og unge' samt flere mindfulness og MBSR-kurser.

Tid og sted

På jeres skole efter aftale eller delvist online

Pris, skræddersyet indhold, varighed

Vi foreslår 8 gange (11 timer), men ring og aftal nærmere. Prisen afhænger af varighed og indhold.

Målgruppe: Alle lærere på ungdomsuddannelserne og VUC

Kontakt: Rikke Fjellerup, gymnasiekonsulent. T: 87552736, rikf@via.dk
