

Rekvirer et kursus til din skole

Mindfulness i en lærerhverdag – i klasserummet, i arbejdslivet, i privatlivet

Få værktøjer til at skabe mere ro og nærvær i din hverdag, og lær at blive opmærksom på mønstre der kan fremme, at du bliver mere robust i spidsbelastninger. Lær at bruge mindfulness i klasserummet og i bredt i dit arbejdsliv.

Mindfulness har været 'hypet' de seneste år som et vidundermiddel mod stress og som et middel til at få mere effektive medarbejdere. I det lys har Mindfulness været omdiskuteret og kritiseret: er det religion, er det et 'quick fix', der ikke virker, er det skadeligt, eller virker det faktisk? På kurset tager vi et nuanceret blik på Mindfulness – hvad kan det, og hvad kan det ikke. Vi sætter også Mindfulness ind i en skolesammenhæng. Kurset kan tilrettelægges for en gruppe medarbejdere eller et helt lærerkollegium, og fokus kan være på, hvordan man kan bruge Mindfulness i klasserummet eller hvordan man kan bruge det bredt i sin hverdag som lærer.

Indhold

Kurset vil præsentere de grundlæggende ideer i Mindfulness samt gennemgå forskellige måder man kan arbejde med Mindfulness på. Deltagerne vil blive præsenteret for forskellige øvelser som de afprøver i mindre grupper, samt ideer til hvordan man kan implementere Mindfulness i hverdagen og i klasserummet. Desuden lægges der op til en diskussion af hvordan de forskellige øvelser kan implementeres i hverdagen.

Arbejdsform

Oplæg, workshop og diskussion

Undervisere

Rikke Fjellerup, Gymnasiekonsulent & Mindfulnesslærer

Varighed

3,5 timer eller tilpasset jeres ønsker.

Målgruppe: Undervisere på alle ungdomsuddannelserne og VUC. Prisen afhænger af jeres ønsker.

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