

Tid: Tirsdag den 28.8 og onsdag den 29.8.2012,  
Tirsdag den 25.09.2012  
Tirsdag den 30.10.2012  
Tirsdag den 27.11. 2012  
Alle dage fra kl. 9 – 16.

Sted: Elbjerg Kursuscenter  
Ormedamsvej 5, Tebstrup  
8660 Skanderborg

Pris: 5.500 kr.

Tilmelding senest den 17.06.2012

online på [www.viacfu.dk/mindfulness](http://www.viacfu.dk/mindfulness)

Yderligere oplysning  
Pædagogisk konsulent Linda Kolling Petersen  
[lkpe@viauc.dk](mailto:lkpe@viauc.dk)

Jytte Rode. 8755 2812. [jyro@viauc.dk](mailto:jyro@viauc.dk)

Relationernes betydning for  
det gode lærings- og udviklingsmiljø

# Mindfulness og empati

# Mindfulness og empati

## Relationernes betydning for det gode lærings- og udviklingsmiljø

”Hvis vi vil øge indlæringen, så er en meget vigtig komponent at uddanne lærerne til at skabe gode relationer. Det er nogle ret præcise kvaliteter, der er afgørende. Det handler om at kunne vise tolerance, respekt, interesse og empati over for hver enkelt elev.... at appellere til børnenes forståelse af en konflikt frem for at skælde dem ud.”

[Sven Erik Nordenbo, leder af Clearinghouse, DPU i Politiken 8.5.2008]

### Indhold

Den gode relation i klasserummet har 2 parter: Læreren og barnet/børnene.

Det kræver mentalt overskud at kunne danne de gode relationer, der er konstruktive for læringsmiljøet.

Læreren må have en god kontakt til sig selv for at kunne bevare roen og overblikket i et til tider stresset og altid travlt arbejdsliv. Både lærere og elever må satse på at udvikle evnen til at være nærværende, opmærksomme, empatiske og i god kontakt med egen indre dømmekraft og ro. Disse kvaliteter er helt nødvendige for at læreren kan bevare arbejdsglæden og børnene lysten til at lære. Evnen til at falde til ro og til at koncentrere sig i et miljø med mange ydre stimuli udvikles ikke nødvendigvis af sig selv

På kurset vil vi arbejde med fem typer af enkle redskaber og øvelser, der kan styrke netop disse områder for læreren, og som læreren kan lære fra sig til eleverne, når hun selv er blevet fortrolig med dem.

Vi vil ligeledes arbejde med udvikling af lærerens relationskompetence gennem at se på de eksempler fra lærerens hverdag, hvor hun bliver mest udfordret - med fare

for stress til følge – i det daglige arbejde med børnene. Der vil også blive arbejdet med, hvordan læreren kan komme også de udfordrende børn i møde i en udviklende og konstruktiv dialog.

### Form

Der vil blive taget udgangspunkt i deltageres egne eksempler på situationer fra skolehverdagen, der er udfordrende, og situationer, hvor det er svært at skabe et godt og mobbefrit lærings- og udviklingsmiljø. Kurset foregår mest inde, men også ude i naturen, og i en vekslen mellem oplæg, træning i opmærksomhed og nærvær, enkle kropsøvelser og relationsøvelser, der kan anvendes i klasseværelset.

### Mål

At deltagerne skal blive fortrolige med et sæt velafprøvede øvelser, som kan anvendes i klasseværelset til at styrke lærings- og udviklingsmiljøet, og som kan anvendes af den enkelte lærer for at fremme det mentale overskud og nedsætte risikoen for stress.



Helle Jensen



Henriette Due



Katinka Gøtzsche

### Undervisere:

Cand.psych. specialist og supervisor i psykoterapi Helle Jensen

[www.psykologhellejensen.dk](http://www.psykologhellejensen.dk)

Lærer Henriette Due

Lærer Katinka Gøtzsche

### Litteratur

”Eksistens og nærvær” Tidsskriftet Kognition og Pædagogik 19. Årgang nr. 71 2009.

”Pædagogisk relationskompetence, fra lydighed til ansvarlighed” Jesper Juul & Helle Jensen, Apostrof 2002.

”Udvikling af følelsesmæssig intelligens” af Linda Lantieri, Borgens forlag 2009.

”Den 9. Intelligens i praksis – sådan gør vi på Elling skole” dvd fra Filmkompagniet.dk 2009.

”Nærvær i pædagogisk praksis. Mindfulness i skole og daginstitution” red. af Lone Svinth, Akademisk forlag 2010