



## Tilbud til Skoler og Uddannelsesinstitutioner - **Mindful Skole - Basis** Grundkursus i 'Mindfulness Baseret Inkluderende Metode' - MBIM

De senere års forskningsresultater og deraf målte effekter af en decideret nærværstræning - Mindfulness - og dennes positive indvirken på såvel det professionelle som personlige liv, skaber øget interesse for også at integrere mindfulnessfærdigheder og teknikker i skoler, samt øvrige pædagogiske sammenhænge, hvor læring, udvikling og social dannelse er i fokus. Mindfulness er bl.a. en metode til i højere grad, at kunne 'facilitere' inklusion.

Der er allerede et væld af studier der dokumenterer at mindfulness, forstået som dét at fokusere opmærksomheden og derved træne og opøve det bevidste nærvær, har gavnlige effekter i skole og pædagogiske miljøer. Det være sig såvel fag-faglige, som individuelle psyko-fysiologiske og sociale kompetencer. At optimere fokuseringsevnen og opmærksomhedskvaliteten gennem mindfulnessstræning, skaber endvidere de nødvendige forudsætninger for udvikling af empati og dermed øget mulighed for en inkluderende og rummelig holdning til sig selv og andre - inklusion. *(Se mere nedenfor i uddrag af videnskabelige artikel 'mindfulness training for teachers - a pilot program' 2004 - foretaget af Maria Napoli)*

**Mindful Skole - Basis** er et kortere men solidt Grundkursus, der forbereder deltagerne til efterfølgende egen-mindfulness-praksis til styrkelse af bl.a. den indre psykologiske kapital, indre selvregulering, selvrefleksionskompetence/selvopmærksomhed, stress- forebyggelse/ reduktion, inkluderende bevidsthed, empatisk rummelighed, relationskompetence, kommunikation, klasserumsledelse m.v.

På Store Dyrehave Skole i Hillerød, har personalet gennemgået Grundkurset og fra sommeren 2013 har opmærksomheds- og nærværstræning (Mindfulness) været en fast del af uge-skemaet for alle skolens elever. Endvidere har skolen arbejdet med det evidens- og teknologibaserede meditationssystem - HeartMath, som supplement til træningen.

### **Mindful Skole - Basis**

**Ramme:** Aftales individuelt - kan afvikles som 4x2 timer over 4 uger. Op til 20 deltagere.

**Sted:** MindfulnessCenterets lokaler, Helsingørsgade 30 i Hillerød, eller efter nærmere aftale.

**Forudsætninger:** Ingen udover interesse, nysgerrighed, lyst.

**Indhold/form:** Kombination af teoretisk stof, meditationsøvelser, instruktion og udvekslinger.

**Færdigheder:** Meditative øvelser, kognitiv træning og bevidsthed, læren om sindet og dets grundvaner, mindfulnessprincipper, inkluderende metode og mindfulnessindstilling m.m.

**Pris:** Afhængig af den samlede 'volumen' af den konkrete opgave. Pris pr. kursus, ved 'et enkelt stk'. er kr. 22.000.- plus moms.

Der uddeles undervisningsmaterialer efter hver session og der må påregnes ca. 15-30 minutters hjemmearbejde. Der udstedes deltagerbevis.

Center For Mindfulness & Livs-Ledelse udbyder også et intensivt forløb - **Mindful Skole - Intensiv** Dette forløb strækker sig over 8-10 uger, og bygger på det anerkendte 8 ugers forskningsbaserede Mindfulness Baserede Stress Reduktions-program - MBSR af Jon Kabat-Zinn og MBKT programmet. Det er specielt tilpasset skoler og institutioner. Læs mere om dette på websitet under 'Mindful Skole - Intensiv'

Hvis ovenstående er interessant for din skole/institution, eller har du spørgsmål, særlige ønsker eller behov, kan du rette henvendelse til Allan Ulrich Thomsen på mail: [info@mindfulnesscenteret.dk](mailto:info@mindfulnesscenteret.dk)

*Det er vigtigt at understrege, at samtlige ovenstående nævnte kompetencer og udbytter, som følge af mindfulness-træning, ikke kan forventes erhvervet på grundlag af Grundkurset alene, men kræver mere vedholdende træning over tid - gerne over 8 uger. Grundkurset giver således heller ikke deltagerne kompetencer til at undervise andre (eks.vis elever, kollegaer) i mindfulness. Dette kræver længere tids intensiv træning og Efteruddannelse i 'Mindfulness Baseret Inkluderende Metode', for sidenhen at blive 'Mindfulness-formidler', eller 'Mindful Leder'. Dette udbydes også af [MindfulnessCenteret.dk](http://MindfulnessCenteret.dk), hvis den enkelte skole ønsker at uddanne flere personer eller team. Grundkurset gælder som 'basis' for en sådan efteruddannelse. I særlige tilfælde kan man optages på efteruddannelserne med anden baggrund.*

### **Forskningsrelevante uddrag og citater**

-Er det overhovedet relevant og hensigtsmæssigt at inddrage mindfulness i grund- og specialskoler, samt institutioner? Hvad kan personaler og elever i givet fald opnå?

("Mindfulness training for Teachers: A Pilot Program" 2004) af Maria Napoli. Hun skriver: *"The role of a teacher has changed over the decades. Historically, teachers focused primarily on the cognitive development of children, more specifically, the "three Rs" of reading, writing, and arithmetic. Today's society has seen new norms for family life, therefore, restructuring the role of the teacher."* Hun skriver endvidere om de nye familiestrukturer med single-forældre, sammenbragte familier og hjem, hvor begge forældre arbejder, som værende medvirkende forhold der udfordrer de gængse krav og opfattelser af lærerrollen.

Endvidere skriver Napoli i samme artikel, om nye udfordringer i skolen i form af 'følelsesmæssige udfordringer'. *"Teachers are now expected to be aware of the emotional challenges children face and are required to have the tools to deal with them. The increase in attention deficit hyperactivity disorder (ADHD), stress, depression, and anxiety in student, places more demands on teachers' knowledge and skills. The consistent increase in the number of students entering higher education has placed added pressure on teachers to develop appropriate curriculums. When we are mindful, we are able to increase our ability to pay attention. Developing the practice of mindfulness can help teachers meet the stressful challenges that confront them today. It is hypothesized that with the increase in stress and overload of incoming information, children and teachers will benefit from mindfulness training by dealing with stress more effectively and by increasing their ability to focus. 'Breathing' has been reported to regulate the autonomic nervous system, focus the mind, and increase self-awareness. If teachers can be "present", they can increase the quality of their teaching performance. When teachers are more focused, they may be better able to deal with stress"*

Napoli skriver følgende i forhold til elever og stress i skolen: *"We develop the pattern of our stress response when we begin life and interact with the environment around us. Young (1995) believes that educators today are realizing that their students are overly stressed. Children's perception of life events has a direct influence on the learning process and academic performance. Too often, teachers and children activate this "emergency" response for nonemergency situations, such as being late for an appointment, preparing for a test, or misplacing a book. If we continually release these stress hormones, we automatically place our bodies in overdrive, resulting in a depleted immune system and a cycle of exacerbated stress."*

Med venlig hilsen  
Allan Ulrich Thomsen

