



Mind in Motion



STYRK MENTAL PARATHED

Mind in Motion styrker identitetsdannelse og mental sundhed, ved at bruge mindfulness, parkour- og mentaltræningsprogram Ironmind som et værktøj. Formålet er at skabe plads til fysisk leg, styrker mentalparathed og resiliens, med afsat i positiv psykologi og anerkende tilgang.



Forløbet faciliteres som workshops a 2 lektioner fyldt af lavpraktiske gruppe øvelser, hvor alle kan være med uanset niveauet og baggrund. Forløbet fokus tilrettelægges i samarbejde med lærerne så vi målrettet kan arbejde med emnerne, som er relevante for elevernes og klassens udfordringer. Emner som: mobning, konflikthåndtering, emigration, seksualitet/identitet, hærværk, sprogbrug, digitalisering og inklusion m.m.

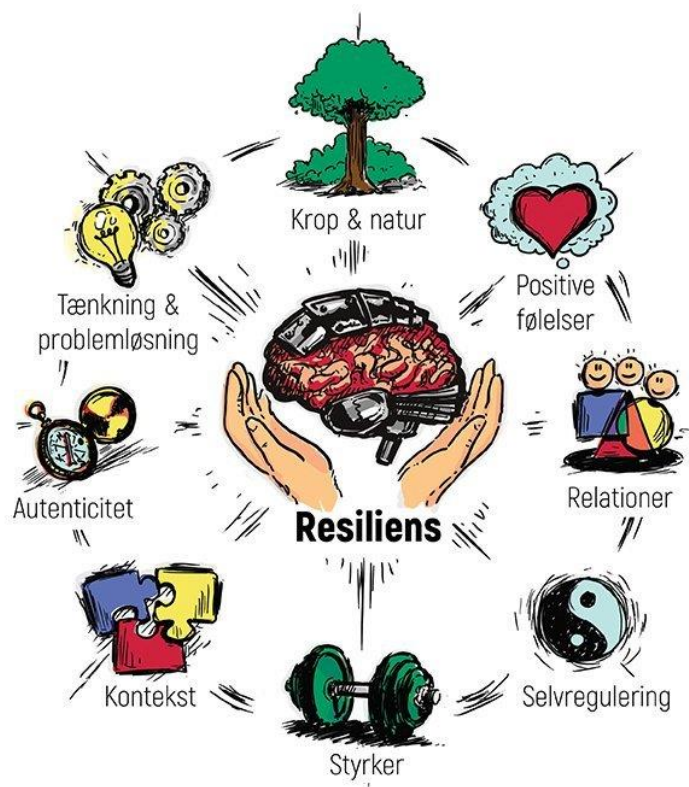
Hvorfor IronMind:

Mental træningsprogram IronMind med afsat i Positiv psykologi og anerkendende tilgang er byggede omkring 8 faktorer som øger mental resiliens og fremmer trivsel. Med disse som fundament for alle øvelse og aktiviteter bliver deltagerne udrustet med livsværktøjer de allerede har succes oplevere med i praksis.

IronMind udruster deltagerne med selvindsigt, bevidsthed og gør dem modstandsdygtig på en kreativ og interagerende måde.

Hvorfor Mindfulness:

Mindfulness betyder blot øget sindsbevidsthed, som er et gammelt praksis af meditation, vejtræningsøvelser og guidet kropsscanning for at skabe og facilitere plads til et "stille-sind".



Deltagerne lærer at vende fokuset indad og lytte til eget hjerterytme, pulsen og hermed nulstille sindet, for tankemøller, overflydelig følelser og impulser. Derfor mindsker mindfulness risiko for stress og mental mistrivsel, samt øger deltagerens fokus, indre ro, indlæringssevner og evnen til selvregulering. Til afsluttende del af mindfulness bliver der faciliteret et åben rum for debat med (Q & A) hvor deltagerne kan dele deres erfaringer og refleksioner over samlet oplevelser i fællesskabet.



Mind in Motion



STYRK MENTAL PARATHED

Hvorfor Parkour:

Parkour er en "bevægelseskunst" hvor man med løsningsorienteret mindset overkommer en eller flere forhindringer for at komme fra punkt A til punkt B så effektivt som muligt, ved at bruge kroppens og sindets fulde potentielle. Parkour filosofi har fokus på LEGEN- fremfor "konkurrencen", PROSSESEN- fremfor målet og SELVDECIPLIN- fremfor sammenligning med andre.

Med parkour aktiviteter på forhindrings-bane er det nemt at tilpasse et godt flow mellem udfordringer og succes oplevelser, som styrker deltageres modstandskraft og giver en erfaringsbaseret forståelse af løsningsorienteret tilgang.

Formål:

- Succesoplevelse af sig selv i bevægelse
- Ny indstilling til brug af kroppen
- Øget kropsforståelse og selvkontrol
- God oplevelse af at bevæge sig i et fællesskab
- Øge bevidsthed og kendskab til personlige kompetencer
- Ny mindset:- Det er nemt, jeg kan godt, trods det ser umuligt ud, ny indstilling og mod på livet.



De 24 karakterstyrker fra IronMind i praksis:



De sjove, gruppedynamiske øvelser afslørede deltageres reaktionsmønstre og blind-spots på en legende og kreativ måde. Fra den problem-fokuseret tankegang, imod den proces orienteret tilgang, hvor man ser på en "forhindring" som et middel til at "vokse" og udfolde sig som menneske.

Gennem flere fysiske gentagelser opbygges et nyt tankemønster. Et fornyet mindset baseret på en succesoplevelse helt inde i kroppen og cellerne. Gennem Mind in Motion forløb vil alle deltager have lykket med noget nyt, har overvundet frygt, truffet selvstændige beslutninger, lavet risikovurderet og sat sine kompetencer i spil med andres skills og derfor lykkes på både den fysiske, mental og social plan.

Den positiv-psykologisk vinkel med fokus på trivsel og vækst, bliver også forankret i deltageres selvbillede. Til mindfulness delen bliver deltagerne præsenteret for de 24 karakterstyrker, hvor de ved hjælp af de 24 kort- fra IronMind træningsprogrammet, nemt kan reflektere og italesætte egne og andres styrker som de har observeret i aktion.