

## Modul 1 i Efteruddannelsen i Mindfulness i Skolen udbydes af Center for Mindfulness i Skolen i **Sønderborg på Ahlmann-skolen** med MBSR/mindfulness-lærerne Alice Kjeldsen & Kari Bjerke

### Hvornår:

8 torsdage fra d. 12. okt. til 7. dec. kl. 17-19.30, første og sidste gang dog til 20.30 (fri uge 42 i efterårsferien) samt en fordybelsesdag lørdag d. 25. nov. kl. 9-16.30.

### Modul 1 (af i alt 3 moduler):

8-ugers forløb i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR) er det første ud af i alt 3 moduler på Mindfulness-i-skolen-efteruddannelsen, som er særligt tilrettelagt for lærere/pædagoger.

Den allerførste forudsætning for at kunne formidle mindfulness er at forstå hvad det er, men som med mange andre ting vi lærer, foregår det ikke med hovedet, men ved at leve og erfare det (learning by living). Derfor handler det første modul på efteruddannelsen om at få mindfulness ind under huden (embodiment) og gøre det til en praksis vi lever i hverdagen, i arbejdet med børn og i de relationer, vi indgår i.

MBSR er det fundament som også undervisningsprogrammet Mindfulness i Skolen bygger på, og er derfor essentielt at kende som formidler af mindfulness-programmet til dine elever.

### Målgruppe:

Dette 8-ugers fyraftenskursus henvender sig til dig, som er lærer, pædagog, speciallærer, inklusionslærer, vejleder, AKT-lærer, trivselskonsulent m.fl. el. måske privat aktør som ønsker at forstå, formidle og fordybe dig i mindfulness som pædagogisk og personlig praksis.

Dette er et tilbud til skoler, som har interesse i mindfulness som pædagogisk metode.

Vigtigt at understrege, at vi ikke ser mindfulness som en fast del af skolernes undervisningsplan, men som et muligt supplement til den understøttende undervisning, hvis mål er at understøtte trivsel og læring.

Undervisningsprogrammet Mindfulness i Skolen og den dertilhørende app er gratis tilgængelig i alle skoler på Materialeplatform og på [www.mindfulness-i-skolen.nu](http://www.mindfulness-i-skolen.nu).

Du kan læse meget mere om hele efteruddannelsen på [www.mindfulness-i-skolen.dk](http://www.mindfulness-i-skolen.dk).

### Kursusgebyr:

Prisen for 8-ugers forløbet er 3500 kr. + moms inkl. materialer, arbejdshæfte/handouts, lydfiler med øvelser samt kaffe/the.

### Medbring:

Du skal medbringe liggeunderlag el. yogamåtte og et tæppe. Der er meditationspuder i lokalet. Kom i løsthængende tøj som du kan bevæge dig i frit samt vanddunke.

### Tilmelding:

N.B. Senest torsdag den 5.oktober til Alice Kjeldsen på [mindful@din-styrke.dk](mailto:mindful@din-styrke.dk)

Antal deltagere max. 15.

Ønsker du mere info, er du velkommen til at kontakte:

Kari på [www.mindfulnessway.dk](http://www.mindfulnessway.dk) @: kari@mindfulnessway.dk tel: 4030 1442

Alice på [www.din-styrke.dk](http://www.din-styrke.dk) @: Mindful@din-styrke.dk tel: 2330 9404.