

Stressfri hverdag i jobbet som lærer



Et mindfulness kursus til lærerstuderende med fokus på lærerens relationer til eleverne.

Har du lyst til at;

- + deltage i et forsknings- og udviklingsprojekt?
- + blive dygtigere til at skabe gode relationer til dine elever og rammesætte en trivselsfremmende undervisning?
- + lære nogle metoder og strategier der kan hjælpe dig selv til at undgå stress som stude-rende og kommende lære?

Så har du mulighed for at søge ind på dette kursus!

Projektet er et samarbejde mellem VIA, Dansk Center for Mindfulness, på Aarhus Universitet, og Foreningen Børns Livskundskab.

For at kunne indgå i relationer på en god og fornuftig måde, kræver det, at du er bevidst om betydningen af din egen rolle i relationen; samt at du kan tage ansvar for det. Vi ved fra forskning, at gode relationer er essentielle for barnets trivsel og læring, og at relationskompetence er en betydningsfuld del af lærerens arbejde. Men vi ved også, at det ikke kommer af sig selv. Det kræver *træning og øvelse*.

Det er særligt svært at være relationskompetent, når man er under pres og bliver udfordret på sine ømme punkter.



Oftentimes man til at reagere automatisk på måder, som er u hensigtsmæssige over for de børn, man har ansvaret for. Derudover er det også sådanne situationer, der gør det hårdt at være lærer. Det slider på en, når man ikke lever op til sine egne værdier og forventninger; og ikke føler at man hjælper de børn man underviser bedst muligt.

Et kursus med to komponenter

Kurset er en kombination af to forskningsbaserede interventioner:

1. Et 8-ugers kursus (MBSR)

i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), der er et veldokumenteret program, som for de fleste forbedrer mental sundhed og forebygger en række psykiske lidelser.

2. Undervisning i relationskompetence

bygger på erfaringer og resultater fra et udviklings- og forskningsprojekt: *Relationskompetence-projektet*; et 4-årigt samarbejde med Lærerruddannelsen i Aarhus, DPU, folkeskoler i Århus & foreningen Børns Livskundskab.

På MBSR-kurset lærer du at opdage dine automatiske reaktioner og mønstre og blive bevidst om dine egne forholdemåder. Træningen hjælper dig til at kunne være i livet, også når det er vanskeligt. Derudover handler Mindfulness også om venlighed og overbærenhed, hvilket er det bedste udgangspunkt for læringsmiljøet i klassen og for den enkeltes trivsel - børns såvel som voksnes. En regelmæssig mindfulness-praksis muliggør andre handlemuligheder i pressede situationer i klassen. Derfor er træning et krav i dette kursus. Undervisningen vil indeholde fællesskabende og individuelle øvelser; samt en bevidstgørelse af egen andel i givne relationer. Derudover vil der være et didaktisk fokus på praksis, og på hvordan man konkret bringer erfaringer og viden fra modulet ud i skolerne.

De dage, hvor du ikke har undervisning skal du være indstillet på at bruge 45 - 60 min. om dagen, fordi denne forberedelsestid og nærværpraksis er vigtig for læringen.

Praktiske oplysninger



- *Dette kursus er et tilbud til studerende på alle de fire læreruddannelser i VIA.
- *Det kan søges af studerende på de kommende 2., 3., eller 4. årg.
- *Det er gratis at deltage, men man skal forpligte sig på at komme til undervisningen og bruge tid på træningen.

Fordi modulet er en del af et forskningsprojekt, vil der efter tilmelding til modulet bliver foretaget en randomisering (lodtrækning) af deltagere. Det betyder, at halvdelen får undervisning i efteråret 2020 og den anden halvdel i foråret 2021. **Svar på randomiseringen er 21.aug.**

Er dette kursus noget for dig bedes du sende en kort tilkendegivelse, hvori du skriver lidt om dine be væg grunde for at ville deltage. Efter deltagelse får du et kursus-bevis, som du kan vedlægge dit CV.



Din tilkendegivelse bedes du sende til Helle Vilain - HEVI@VIA.dk - **gerne inden d. 25. juni**

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte underviserne:
 Helle Vilain HEVI@via.dk eller Katinka Gøtzsche katinka@clin.au.dk.
 Eller studerende Nina Ravn: nina.k.ravn@gmail.com

Vil du vide mere om VIA's Relationsforskningsprojekt, som relationsarbejdet i dette kursus bygger på:
<https://www.youtube.com/watch?v=rhVBzbBRdbU>

'At være en del af kurset har givet mig en dybere kontakt til mig selv. Det har uden tvivl været med til at åbne op for nogle nye perspektiver på min omverden og det at være tilstede i nuet.' (Nina Ravn - studerende på 2.-

Placering af undervisning efterår:

Placering af undervisningen i efteråret 2020

Uge 35 Obs lørdag 29/8	Uge 39 24/9	Uge 40 1/10	Uge 41 8/10	ferie	Uge 43 22/10	Uge 44 29/10	Uge 45 5/11	Uge 46 7/11	Uge 46 14/11	Uge 47 21/11	Uge 48 26/11	Uge 49 3/12	Uge 50 10/12	Uge 51 17/12
	MBSR 16.15-19.15 3 t	MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-18.45 2½ t		MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-18.45 2½ t	Hel dag med MBSR 6½ t 9.30-16.00	MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-19.15 3 t				
Introdag Til lærerens relations Arbejde LRA 10-16.00											16-20.30 Lærerens relations- arbejde LRA Oplæg og pævelser 4½ time	LRA 16.15-19.15 3 t	LRA 16.15-19.15 3 t	LRA 16.15-19.15 3 t
											Individuelle samtaler ½ time			

Placering af undervisning forår:

Uge 3 23.jan	Uge 4 27/1	Uge 5 3/2	Uge 6 10/2	Uge 7		Uge 8 24/2	Uge 9 3/3	Uge 10 10/3	Uge 10 13/3	Uge 11 17/3	Uge 12 24/3	Uge 13	Uge 14 7/4	Uge 15 14/4	Uge 16 21/4	Uge 17 28/4
	MBSR 16.15-19.15 3 t	MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-18.45 2½ t	Ferie		MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-18.45 2½ t	Hel dag med MBSR 6½ t 9.30-16.00	MBSR 16.15-18.45 2½ t	MBSR 16.15-19.15 3 t	ferie				
Introdag Til lærerens relations Arbejde LRA 10-16.00													16-20.30 Lærerens relations- arbejde LRA Oplæg og pævelser 4½ time	LRA 16.15-19.15 3 t	LRA 16.15-19.15 3 t	LRA 16.15-19.15 3 t
											Individuelle samtaler ½ time					