

Selvværd/Coaching

Trivselsindsats

Indsatsen "Selvværd/Coaching" er et forløb med fokus på selvværd og mindfulness under temaet *JEG ER MIG*. En mindre gruppe piger arbejder med egne mål, værdier og strategier til at hvile i sig selv, finde ro og styrke koncentrationen i undervisningen. Forløbet består af temadage, der understøttes af Chrono Coach ApS, morgenrutiner og korte mindfulness-sessioner i undervisningen. Eleverne dokumenterer deres refleksioner og udvikling i personlige logbøger.



Titel: Selvværd/Coaching

Indsatsen "Selvværd/Coaching" er et forløb om selvværd og mindfulness med temaet "JEG ER MIG". Indsatsen er målrettet en mindre gruppe på ti piger og har til formål at give de unge redskaber til at hvile mere i sig selv, styrke deres professionelle kommunikation og forbedre koncentrationen i undervisningen.

Forløbet tager udgangspunkt i spørgsmål som: *Hvordan vil jeg være? Hvad vil jeg opnå? Hvad gør jeg, når jeg møder udfordringer?* Gennem øvelser, refleksion og daglig praksis får eleverne mulighed for at arbejde med deres egne mål, følelser og værdier. Målet er at skabe øget bevidsthed om egne styrker, handlemuligheder og behov – både i hverdagen og i mødet med andre.

Indholdet knytter an til faglige mål som empati, nærvær, situationsbestemt kommunikation og refleksion over egen praksis. Forløbet understøttes af samarbejde med Chrono Coach ApS og er tænkt som et led i at afprøve, hvordan arbejdet med trivsel og mental sundhed kan indgå som en naturlig del af undervisningen via morgenrutiner og mindfulness-sessioner hos Omsorg & Sundhed og AGU på FGU i Svebølle.

Implementering:

Undervisningen tilpasses elevernes forudsætninger og opstartes med dem, der selv takker ja til at deltage. Dette skaber et frivilligt og motiverende udgangspunkt, hvor deltagerne får mulighed for at være ambassadører for forløbet og formidle værdien af indsatsen videre til andre elever.

Fælles temadag

Som en del af implementeringen deltog elever fra både AGU og Omsorg & Sundhed i Svebølle i en fælles temadag. Dagen blev faciliteret af Jette fra Chrono Coach ApS, som guidede eleverne igennem forskellige øvelser – både selvværdsøvelser og mindfulness på yogamåtter – med det formål at finde ro og skabe nærvær. Formålet med dagen var at give de unge redskaber til at hvile mere i sig selv og i nuet. Øvelserne var rettet mod at styrke elevernes selvværd og give dem strategier til at håndtere hverdagens udfordringer med større ro og fokus. Der blev arbejdet konkret med, hvordan denne indre ro kan skabe bedre koncentration i undervisningen og dermed bidrage til en mere tryk og trivselsfremmende klassekultur.

Eleverne arbejdede med følgende centrale spørgsmål og refleksioner med temaet JEG ER MIG:

- *Hvordan vil jeg være?*
- *Hvad vil jeg opnå?*
- *Hvad vil jeg gøre, hvis jeg mærker udfordringer?*
- *Hvad er mine mål – og hvordan vil jeg nå dem?*
- *Hvad mærker jeg lige nu?*
- *Kan jeg give slip på det, jeg mærker, hvis det er negativt?*
- *Hvilke redskaber kan jeg bruge ved konfrontationer?*
- *Kan jeg skabe ro omkring mig – og lære at bruge mindfulness selv, når jeg får brug for det?*

Derudover var der på dagen også fokus på værdier i form af nuværende og fremtidige værdier, samt hvordan man kan arbejde med leveregler og selvaccept. Alle elever dokumenterede deres refleksioner, tanker, følelser og udvikling i personlige logbøger, som indgår i deres portfolio.

Indsatsen består derudover af en række faste elementer, der efterfølgende integreres i undervisningen:

Morgenrutiner

Eleverne vælger følelseskort og reflekterer over, hvordan de har det, for at skabe koncentration for dagen. De formulerer deres intentioner for dagen, og overvejer, hvordan de vil håndtere eventuelle udfordringer.

Mindfulness-sessioner

Gennem åndedrætsøvelser, rolig musik og stille refleksionsspørgsmål guides eleverne til at finde ro og opmærksomhed i kroppen og sindet med fokus på JEG ER MIG spørgsmålene. Sessionerne varer omkring 5 min.

Undervisningen foregår i en tryk og rolig ramme, hvor der gives plads til fordybelse, dialog og personlig udvikling. Målet er at give eleverne enkle, brugbare redskaber, der kan støtte dem både i undervisningen og i deres fremtidige arbejde med mennesker.



Erfaringer/effekt:

Under forløbet har underviserne gjort sig nogle observationer, og der er blevet indsamlet elevudtalelser for at evaluere på indsatsen. Evalueringen viser, at eleverne tog godt imod indsatsen, og at de fik nogle brugbare redskaber, som de kan benytte fremover.

Undervisernes observationer

Eleverne trives i ro og i de øvelser, der kræver ro fra alle. De holdt fuldt fokus i 60 min. ad gangen under arbejdet i små grupper. Ingen elever undlod at deltage, men deltog på egen måde. Eleverne gav sig hen i dybe samtaler med deres makker. De var utrolig koncentrerede og sad og tænkte meget over de visuelle opgaver, der blev oplæst. Eleverne var under alle tre lektioner positive, reflekterede og var åbne overfor at dele i forum.

Elevudtalelser

"Jeg havde en dejlig dag. Jeg lærte, at meditation kunne hjælpe mig, når jeg har det dårligt fysisk og psykisk, og at dette kunne skabe ro for mig."

"Det var rart at sidde i et mindre forum, hvor man kunne snakke om de ting, der ellers kan være svære at tale om. Vi lærte hinanden bedre at kende og også os selv. Jeg fik personligt meget ud af oplevelsen, og det var rart at være i."

"Det var rigtig hyggeligt, og man lærte meget om sig selv. Der var en fed stemning, og man følte, at man kunne være sig selv indenfor de fire vægge. Vi fik nogle spørgsmål, som kunne være lidt svære at svare på, men når man sad og tænkte over dem, fandt man lidt bedre ud af, "Hvem er jeg", og det har været godt for mig efterfølgende."

"I starten var det grænseoverskridende, fordi det var småt, men det var fedt. Da vi kom i gang, var det slet ikke grænseoverskridende, og det var en vildt fed oplevelse, som jeg kan bruge til noget efterfølgende."

Undervisnings- og trivselsforløb

Fag tema/Hold: AGU og Omsorg & Sundhed	Tema for forløbet: Selvværd og Mindfulness	 NORDVEST SJÆLLAND VIVEDU KAN
Fag der undervises med: Omsorg & Sundhed	Varighed af forløbet: Løbende brug i hverdagen	
Mål med forløbet:	Målet er at forbedre unges selvværd og give dem redskaber til at hvile mere i sig selv og i nuet, så de kan kommunikere professionelt og reflektere over egen praksis. Derudover er målet at hjælpe dem med at skabe mere koncentration i undervisningen.	
Kort beskrivelse af forløbet:	"Selvværd/Coaching" er et forløb med fokus på selvværd og mindfulness under temaet "JEG ER MIG". Det henvender sig til en mindre gruppe på ti piger og har til formål at styrke elevernes evne til at hvile i sig selv, kommunikere professionelt og fastholde koncentrationen i undervisningen. Gennem øvelser, refleksion og daglig praksis arbejder eleverne med egne mål, værdier og følelser. Forløbet bygger på spørgsmål som: Hvordan vil jeg være? Hvad vil jeg opnå? Hvordan håndterer jeg udfordringer? Indholdet understøtter faglige mål som empati, nærvær og refleksion over egen praksis og gennemføres i samarbejde med Chrono Coach ApS som en del af indsatsen for at integrere trivsel og mental sundhed i undervisningen og hverdagen.	
Konkrete læringsmål, og hvordan de præsenteres for eleven:	Eleverne introduceres til mindfulness med fokus på at mindske stress, forbedre koncentration og skabe mere energi, glæde og ro i hverdagen. Der arbejdes med at øge medfølelse – både for sig selv og andre – samt styrke selvværd og selvaccept.	

	Eleverne undersøger, hvordan værdier former deres liv og valg. De reflekterer over, om de lever efter egne eller andres værdier – og hvordan det påvirker selvværdet. Målet er at støtte dem i at identificere og handle ud fra deres egne værdier.
Undervisningsaktiviteter	Temadag: Fælles temadag for de deltagende elever med Chrono Coach ApS. Her arbejdes der med selvværd, mindfulness og refleksion over temaet <i>JEG ER MIG</i>. Øvelserne giver redskaber til at skabe ro, styrke selvværdet og forbedre koncentrationen. Undervejs registreres elevernes tanker, følelser, værdier m.m. i en personlig logbog. Morgenrutiner: Eleverne vælger følelseskort og reflekterer over deres dagsform. De sætter en intention for dagen og overvejer, hvordan de vil håndtere udfordringer. Rutinen skaber ro og forbereder eleverne mentalt til undervisningen. Mindfulness-sessioner: Korte sessioner med åndedrætsøvelser, musik og refleksionsspørgsmål guider eleverne til ro og fokus. Øvelserne tager udgangspunkt i <i>JEG ER MIG</i>-temaet. Formålet er at skabe øget nærvær og trivsel i hverdagen og undervisningen.
Materialer	Egen logbog og post it.
Organisering af undervisningen, der tager højde for deltagerforudsætninger	Undervisningen tilrettelægges indledningsvis for de elever, der frivilligt tilvælger forløbet. Disse elever kan efterfølgende fungere som ambassadører og være med til at udbrede kendskabet til forløbets indhold og værdi.
Interne/eksterne samarbejdspartnere?	Eksternt samarbejde med Chrono Coach ApS (Amtsmandsvej 2 4300 Holbæk, Tlf.: 20881123).
Bedømmelseskriterier fra læreplan/fagbilag som indgår i dette forløb:	Når eleven har redskaber til at arbejde med sine egne styrker og svagheder, kan det give stærkere kompetencer indenfor disse områder i fagbilaget: - At udvise empati og nærvær i den professionelle kontakt - At situationsbestemme og målrette kommunikationen - At reflektere over egen praksis - At hvile i sig selv og de opgaver vi skal løse
Hvilken dokumentation skal eleven have i sin portfolio fra forløbet?	Eleverne skal skrive logbog med refleksioner, personlige redskaber og tanker, der kan danne grundlag for videre arbejde.
IPRAKSIS kode eller Link til forløb i teams	Ingen.
Dato for evaluering og justering:	Indsatsen evalueres efter forløbet og underviserne laver løbende observationer.