

LUGN
KONCENTRATION
AVSLAPPNING

MINDFULNESS & YOGA

HÄLSOFRÄMJANDE METODER FÖR KONCENTRATION, LUGN OCH AVSLAPPNING

HELSINGBORG
16 APRIL 2020

Kom igång med mindfulness & yoga i skolan för ökad koncentration, rörelse, andning, självkänedom och resiliens hos dina elever. Ta del av senaste forskningen, framgångsrika praktikfall i skolan och Reactas beprövade modell för hälsofrämjande insatser med dokumenterat positiva effekter. Välkommen till en dag med massor av inspiration för ett framgångsrikt hälsofrämjande arbete.

- Så stärker vi elevers psykiska hälsa med mindfulness.
- Yoga för ökad rörelse, andning och hälsa!
- Lyssna till innovativa projekt för skolan.
- Ta del av hälsofrämjande metoder för koncentration, lugn och avslappning i skolan
- Utveckla hälsoarbetet, möt skollagens krav för hälsofrämjande arbete i skolan.

FÖRELÄSARE



- Katarina Laundry -
Leg Psykolog, Doktorand i medicin,
Sahlgrenska Akademin vid
Göteborgs universitet



- Filippa Odevall -
Yogalärare,
Grundare av Skolyoga



- Fredrik Thelander -
Nationell samordnare,
Reacta



- Marie Boris Möller -
Generalsekreterare,
Drömmen om det goda

BOKA TIDIGT

GÅ 4 FÖR 3

GODA SKÅL ATT DELTA

PRAKTISKA VERKTYG SOM KAN APPLICERAS DIREKT I KLASSRUMMET.

TA DEL AV SENASTE FORSKNING SOM HJÅLPER UNGA ATT HANTERA STRESSORER I INRE OCH YTTRE MILJÖ

LYSSNA TILL PRAKTIKFALL MED ENKLA OCH VÅLFUNGERANDE METODER

PROGRAM

8.30 Registrering & fika

9.00 Mindfulness i skolan – forskning och praktiska verktyg

Kom och ta del av mindfulnessövningar, konkreta metoder och framgångsrika exempel för att stärka eleverns resiliens med mindfulness i skolan. Under dagen får vi ta del av flera exempel på hur mindfulness kan användas i det hälsofrämjande arbetet. Vi får tillgång till senaste forskningen som hjälper våra elever att hantera olika stressorer i sin yttre och inre miljö. Vi får även prova på mindfulnessövningar anpassade för skolan.

- Så kan mindfulness användas i det hälsofrämjande arbetet!
- Prova på mindfulnessövningar anpassade för skolan.
- Övningar som kan användas direkt i hälsoarbetet.

Katarina Laundry är legitimerad psykolog och en uppskattad mindfulnesslärare. Med många års erfarenhet av såväl kliniskt arbete med mindfulnessbaserade metoder som undervisning av instruktörer ger hon oss forskning och praktiska övningar och verktyg som är evidensbaserade. Till vardags är Katarina doktorand i medicin på Sahlgrenska Akademin vid Göteborgs universitet där hon forskar på en mindfulnessbaserad metod för barn och unga. Tidigare har Katarina också varit projektledare för projektet TMR – "Träning för medveten närvaro och resiliens" som innefattar en metod för mindfulness i skolan.

10.10 Paus och nätverkande

10.30 Fortsättning mindfulness i skolan

11.30 Praktikfall – så minskar vi stress och ökar studieron i skolan

Ta del av enkla stillhetsmetoder som minskar stress, ökar koncentrationen, lärandet samt förbättrar arbetsmiljön. I projektet "Mitt lugn" har gymnasieelever tränats i verksamma stillhetsverktyg (mindfulnessövningar) som aktivt hjälpt dem att hantera stress, skapat studiero och gett dem verktyg att

förebygga psykisk och fysisk ohälsa. Hittills har projektet tränat över 3000 elever på 25 skolor runt om i Sverige i mindfulness. Under detta pass får vi veta allt för att kunna starta arbetet på skolan med denna framgångsrika modell.

- Lyssna till framgångsmetoderna från skolprojektet Mitt lugn!
- Så kan vi starta igång på er skola.
- Ta del av framgångsmetoderna i projektet.

Marie Boris-Möller är generalsekreterare och medgrundare av Drömmen om det goda med mångårig bakgrund inom den ideella sektorn.

12.20 Lunch på egen hand

13.20 Reactas modell - stöd & kunskap i det hälsofrämjande arbetet

Ta del av en beprövad modell med dokumenterade effekter av hur ett hälsofrämjande arbete i skolan ökar sammanhållningen, tryggheten och den generella psykiska hälsan i skolan. Prova på hur ett framgångsrikt hälsofrämjande arbete kan startas. Ta del av hur din skola kan arbeta hållbart och långsiktigt med att starta, driva och utveckla hälsoråd på skolan.

- Ta del av hundratals skolor samlade erfarenheter och effekter med modellen och börja arbeta framgångsrikt direkt.
- Så kan skolan få stöd att hållbart och långsiktigt starta, driva, utveckla och utvärdera hälsoråd på skolan.

Fredrik Thelander är nationell samordnare på Reacta och presenterar här hur skolor över hela landet arbetar med Reactas modell med dokumenterade positiva effekter på elevernas psykiska hälsa. Fredrik har över 20 års erfarenhet av att arbeta på nationell och kommunal nivå med barn och ungas hälsa & fritid. Framförallt för barn & unga med funktionsvariationer.





SAGT OM KURSEN

”KUNNIGA & PROFESSIONELLA FÖRELÄSARE”

”BRA FORSKNINGSANKNYTNING VARVAT MED ANVÄNDBARA ÖVNINGAR.”

”PROFFSIGT OCH ENGAGERANDE!”

14.00 Yoga i skolan – Forskning och praktiska verktyg

Filippa Odevall från Skolyoga leder en inspirerande workshop där vi tillsammans får prova enkla yogaövningar som kan användas direkt i hälsoarbetet med elever på skolan. Dessutom får vi testa ett verktyg som fokuserar på stresshantering, andning och rörelse.

- Så kan yoga användas i hälsoarbetet för ökad hälsa!
- Ta del av praktiska övningar att applicera direkt i klassrummet.
- Få senaste forskning och verktyg.

Filippa Odevall, Yogalärare och grundare av Skolyoga. 2012 startade Filippa organisationen Skolyoga. Sedan dess har hon utbildat skolpersonal och elever på över 150 förskolor och skolor i Sverige. Utbildningarna innehåller enkla verktyg för att få in några minuter varje dag av medveten rörelse/stillhet, andning, avslappning och/eller meditation. Utgångspunkten är vår kropp och vårt andetag för att hitta lugn och fokus.

15.00 Fika och nätverkande

15:20 Fortsättning yoga i skolan

16.30 Dagen avslutas

FÖRDJUPNING 8 MAJ

NYHET

MINDFULNESS & YOGA

Nu finns möjligheten att fördjupa sig i Mindfulness & Yoga. Tillsammans tränar vi på varje övning i olika workshops i attraktiv miljö på Welcome Hotel i Stockholm - Barkarby. Kursen är en praktisk kurs och ger dig grunderna att komma igång omgående.

Kursavgift

Dag 1: 3500 kr - gratis med kompetensstöd

Dag 2: 2700 kr - gratis med kompetensstöd

Båda dagarna 5200 kr - spara 1000 kr

Anmälan

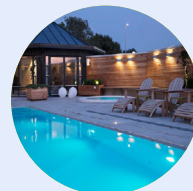
senast 7 april

Ingår

Fika, lunchbuffé & dokumentation

Målgrupp

För dig som gått Mindfulness & Yoga i skolan



Kontakt

elevhalsa@reacta.se

08-940 410

**GÅ
GRATIS**

MED KOMPETENSSTÖD

MINDFULNESS & YOGA

HÄLSOFRÄMJANDE METODER FÖR KONCENTRATION, LUGN OCH AVSLAPPNING

INFORMATION

Kursavgift

Dag 1: 3500 kr - gratis med kompetensstöd
Dag 2: 2700 kr - gratis med kompetensstöd
Båda dagarna 5200kr - spara 1000 kr.

Boka tidigt

Gå 4 för 3! Boka senast 16 mars

Ingår

Fika & dokumentation. Bokar du fördjupning ingår spa.

Plats

Tryckeriet - Helsingborg

Datum

16 april

Målgrupp

För dig som arbetar i grundskolan eller i gymnasiet som skolsköterska, lärare, kurator, idrottslärare, skolledare, skolpsykolog, specialpedagog m.fl.

BLI STÖDMEDLEM

- ✓ Kostnadsfria nätverksträffar
- ✓ Kostnadsfria samordnarutbildningar
- ✓ Samla kompetensstöd och betala
 - kursavgifter
 - resor
 - logi
- ✓ Rabatt på inspirationsdagar
- ✓ Rabatt på handledning
- ✓ Söka hälsoprojekt

Bli stödmedlem - få 2000 kr i kompetensstöd.
Läs mer på reacta.se

Kontakt

elevhalsa@reacta.se
08-940 410

Boka på reacta.se