

Mindfulness i skolan på distans -för dig som är pedagog-



Skolor i Sverige tränar mindfulness med personal och elever. Målsättningen är att förbättra såväl arbetsmiljö som inlärningsmiljö. En enkel och vetenskapligt utvärderad metod som ger resultat.

Mål med utbildningen

Förbättrad lärmiljö som leder till ökade resultat både gällande antal elever som klarar betygskriterierna för godkänt samt en förbättrad arbetsmiljö för såväl pedagoger som elever.

Några effekter av träningen

Ökad koncentrationsförmåga och minskad stress/oro. Träning i Mindfulness ökar förmågan att fokusera och att hantera den stress, tidspress och de höga krav som ofta ställs i skolan. Träningen hjälper pedagoger och elever att behålla sitt lugn och förbli stabila även vid svåra påfrestningar.

En lärare som jobbat med mindfulness i sin klass säger:

”Vi kan inte bara konstatera att ett barn t.ex. har koncentrationssvårigheter. Vi måste gå bakom problemet. Vad kan vi ge eleven för verktyg att göra detta bättre för honom eller henne?”

Självinsikt och medkänsla

Mindfulness leder också till ökad förmåga att hantera känslor. Med god självkänedom blir man mer inknäppad med sig själv och andra och kan bättre reflektera över sina handlingar. Med mindfulnesssträning ökar grundtryggheten och medkänslan med sig själv och andra.

Så här uttrycker en 9-årig elev det:

”Vi är alla liksom sams men sen när vi börjat med mindfulness har det liksom blivit ännu bättre.”

Utbildningens delar:

Utbildningen består av 2 delar som genomförs under två terminer.

1. Termin 1: Utbildning av lärare
2. Termin 2: Implementering i klassrummet

Utbildningen genomförs i vårt Virtuella Klassrum på distans vilket gör det tillgängligt för många pedagoger runt om i landet.

Utbildning av lärare

En förutsättning för ett lyckat projekt är att några lärare/pedagoger utbildas och är med i processen. De genomgår egen träning och coachas både i grupp och individuellt. Utbildningen sker under 10 veckor i vårt internetbaserade träningsprogram ”Mindfulness vid stress”.Handledningsträffar sker med ca 2 veckors mellanrum. Träffarna sker i vårt virtuella klassrum, 5 träffar á 1,5 timme per gång.

Implementering i klassrummet

Pedagogerna utbildas i handledarmanualer så att de själva kan implementera mindfulness i klassrummet. De får lära sig enkla korta övningar som de kan integrera i pågående undervisning. Små enkla metoder som ger påvisbara resultat. Två träffar i virtuella klassrummet á 2 timmar per gång. I mellanliggande tid praktiserar pedagogerna att implementera övningar i klassrummet.

För mer information kontakta:

Åsa Nelson, 070-266 40 67

asa@mindfulnesscenter.se

Ola Schenström, 070-608 50 48

ola@mindfulnesscenter.se

Mindfulnesscenter

Mindfulnesscenter ägs av Ola Schenström, läkare sedan mer än 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Ola är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen.