

# MINDFULNESS FOR BØRN

## MENTOR UDDANNELSEN

### (MBM- UDDANNELSEN)

#### **Vi fødes alle med bevidst nærvær**

Det er ikke hokus pokus – nærværet har vi alle med os. Stille og roligt fjerner vi os fra nærværet, og bliver mere optaget af verden og om, hvad andre tænker om os. Det sker for de fleste af os.

Der er intet galt med verden eller de mennesker, som vi omgiver os med. Men magien opstår, hvis vi har nærværet med i mødet med verden.

Børns evne til at træne nærvær, ro og fokus er helt eminent god.

Men de skal have nogle gode læremestre. Er det dig?



*"Jeg drømmer om at der i hver enkel skole & institution i Danmark findes lærere/pædagoger, som integrerer Mindfulness i børnenes hverdag.*

*Jeg ønsker at Mindfulness bliver en ligeså almindelig del af vores børns liv, som dét at spise madpakker."*

**Med denne uddannelse bliver du i stand til at integrere Mindfulness i dit eget liv,** lave Mindfulness i dit arbejde med børnene og ikke mindst, lære det fra dig – evt. til dine kollegaer og til forældre. Du bliver i stand til at lave øvelser, som skaber ro og nærvær indeni dig, børnene og i dit arbejde.

**Du lærer al basal teori omkring Mindfulness,** så du er helt hjemme i stoffet, inden du skal lære det fra dig. Du får al den viden, jeg har hentet i USA, igennem årene, serveret på en nem, enkel og overskuelig måde. Det hele krydres med min psykologfaglighed, blandt andet med hjælp fra udviklings- og kognitionspsykologien.

**Mindfulness er ikke nyt.** Det er tværtimod en meget gammel visdom, som ganske enkelt betyder: Bevidst nærvær. Altså, at være i verden med bevidst nærvær.

Når du er nærværende, så bliver ting mere enkle, fordi du ikke forstyrres af fortiden eller fremtiden. Jo ældre du er, jo mere historie har du med i bagagen, og derfor er der meget mere, som kan forstyrre dit nærværende øjeblik.

Børn har ofte meget nemmere ved det, og jeg vil gerne vise dig alle genvejene til nærvær i børnehøjde. Alle kan træne den nærværende muskel. Det er ikke indviklet og kompliceret, fordi vi har alle nærværet med os. Lige her, lige nu!

*“I min optik er det vigtigt at børn forbliver tro mod det, som de mærker og ikke lader sig forstyrre af omverdenens meninger og holdninger.”*

**Forskning viser,** at Mindfulness kan mindske stress, angst og depression hos børn. Samtidig øges den følelsesmæssige regulering, evnen til at fokusere og de sociale relationer bliver nemmere at indgå i. Med Mindfulness, social træning, træning i empati og bevidsthedstræning, kan du hjælpe børn til at få en større indsigt i dem selv, større medfølelse og opmærksomhed på dem selv og deres egen kerne. Når dette læres i en tidlig alder, så kan det have en forandrende indflydelse på børns liv, i familier og sågar i samfundet.



## Min erfaring

Jeg har igennem mange år samlet så meget erfaring sammen, at jeg nu breder det hele ud på en større skala. Jeg har igennem de sidste godt og vel 6 år arbejdet intenst med børn og unge. Jeg har brugt mindfulness, helt systematisk, i dette arbejde. Først i kraft af min stilling som PPR psykolog ved Kolding kommune, og sidenhen som selvstændig psykolog.

Jeg underviser fortsat personale i PPR afdelinger, børnehaver, SFO'er, vuggestuer og skoler i, hvordan de kan implementere mindfulness i arbejdet med børnene. Jeg har arbejdet med over 80 børn, og deres familier, i min klinik. De har alle har været igennem mit unikke otte ugers mindfulness forløb (for børn). Det er en stor succes, og det virker!



## Du får

En solid baggrundsviden omkring, hvad Mindfulness er og ikke er. Jeg har været i USA flere gange, og er blevet undervist af bl.a. Jon Kabat-Zinn, og mange andre meget dygtige forgangsfigurer - både praktikere og forskere. Så du får det bedste af det bedste med derfra. I Juni 2015 var jeg i USA igen og blev undervist i: *"The Way of Mindful Education"*. Alt den nye viden, som jeg fik derfra, får du også fingrene i.

Derudover krydrer jeg uddannelsen med teorien fra den kognitive psykologi og fra udviklingspsykologien. Du opnår altså viden om, hvad den kognitive psykologi er, og hvordan du via øvelser kan anvende det sammen med børnene. Dette er specielt nødvendigt, når det handler om børn med f.eks. angst.





## **Derudover får du**

Solid viden omkring børns udvikling, hjernens opbygning og andre vigtige faktorer, som du skal vide, når du arbejder med Mindfulness og børn. Altsammen er møntet på, at du på en let og enkel måde kan omsætte det du lærer, i dit pædagogiske arbejde med børn. Du lærer en masse øvelser at kende, du får lydfiler i form af fantasirejser og øvelser til din pc (indtalt af mig) og du lærer en masse kreative måder, hvorpå du kan integrere Mindfulness i dit pædagogiske arbejde.

## **Du skal**

Du kan ikke forlange noget af andre, som du ikke er villig til at give til dig selv. Derfor bygger uddannelsen grundlæggende på, at du selv forstår, hvad Mindfulness er - på egen krop. Der igangsættes mange processer, og der vil være masser af tid til øvelser, refleksion og fordybelse, i dine egne processer, på uddannelsen.

## **Med uddannelsen i ryggen vil du...**

Få en stor vidensbank omkring Mindfulness, børns udvikling og den kognitive psykologi. Derudover vil du være i stand til at undervise andre i emnet og lave Mindfulness med børn – både individuelt og i grupper. Du vil være i stand til at mærke dig selv i højere grad, og få et blik for dine egne grænser. Både arbejdsmæssigt og privat.

## **Målgruppen for uddannelsen.**

Alle der arbejder med børn. Herunder Lærer, Pædagoger, AKT personale, PPR psykologer m.fl. Det kan også være, at du er forælder, og ønsker en solid indsigt i børns udvikling, og i Mindfulness - både for din egen skyld og for dit barn skyld.

Du skal være meget velkommen.



# Uddannelsens opbygning

Uddannelsen er opbygget over 5 moduler. De 4 første moduler er over 2 dage, hvoraf det ene er med overnatning. Det sidste modul er afslutning og certificering med lækker mad og champagne.

Undervisningen består af teoretiske oplæg, individuel træning og gruppearbejde.

## Datoer & Moduler

**D. 20. - 21. april 2016**

**D. 18.- 19. maj 2016**

**D. 22. -23. juni 2016 (Her skal du overnatte)**

**D. 17- 18. august 2016**

**D. 21. september 2016**

### Modul 1

- Introduktion til Mindfulness.
- Hvad er empati, og hvorfor er det et vigtigt element i arbejdet med børn?
- Positiv psykologi. Du vil blive introduceret til de vigtigste elementer inden for positiv psykologi, og hvordan du bruger det i arbejdet med børn.
- Nærværet. Hvad er nærvær og hvad betyder det for din relation til børnene?

### Modul 2

- Børn med angst er en stigende udfordring i samfundet.  
Du vil på dette modul lære alt, hvad du skal vide omkring angst og børn med angst.
- Kognitionspsykologi: Et vigtigt element i arbejdet med børn.  
Du får basis viden indenfor feltet.
- Spejling af børn kan være altafgørende i forhold til, at børn mærker sig selv.  
Du lærer her om, hvad spejling er, og hvordan du bruger det aktivt i dit arbejde med børn.





### **Modul 3**

- Stille praksis og fordybelsesproces.  
Her får du Mindfulness endnu mere ind under huden.
- Du trænes i stille praksis.  
Dette modul er med overnatning. På den måde bliver der meget plads til fordybelse og masser af tid til at praktisere Mindfulness over tid.

### **Modul 4**

- På dette modul går vi derfor i dybden med, hvordan du formidler Mindfulness, både til børn, dine kollegaer og evt. andre samarbejdspartnere.
- Vi skal træne en masse.
- Du får du den nyeste viden og forskning omkring formidling hentet fra USA's bedste på området.

### **Modul 5**

- På det sidste modul samler vi op på alle de forrige moduler.
- Der vil være undervisning hele dagen.
- Vi afslutter uddannelsen med en certificeringsmiddag hvor vi fejrer det hele med champagne og en udsøgt middag.

Udover de fysiske møder vil du i løbet af uddannelsen modtage **2 timers personlig supervision** af mig over telefonen eller i min praksis. Derudover vil du, imellem hvert modul, modtage to lydfiler, som omhandler det emne, vi har arbejdet med på det forgangne modul plus en Mindfulness øvelse. Disse lydfiler har du til evigt eje og brug på din computer.

Du vil også opfordres til at bringe egne cases med i undervisningen.  
Det vil også lægges op til at bringe cases til undervisningen.







## Sted

Jeg trives bedst i opløftende omgivelser og jeg elsker, når rammerne er lækre. Derfor har jeg denne gang nøje udvalgt Norsminde Kro. Norsminde Kro ligger i rolige omgivelser, hvor der er der ro, tid til fordybelse og service i topklasse.

Du kan se mere om stedet her: [www.norsminde-kro.dk](http://www.norsminde-kro.dk)

## Pris

33.995 kr. + moms.

**Early bird pris:** Melder du dig til inden d. 1. marts 2016, **så sparer du 4000 kr.**, og er din pris: 29.995 kr.+ moms.

Er I 2 kollegaer fra samme institution, så vil der være yderligere 5 % rabat på total prisen. Uanset tilmeldingstidspunkt.

Vær opmærksom på, at du som lønmodtager måske kan gøre brug af den såkaldte "lønomlægning" og på den måde få uddannelsen skattefrit gennem din arbejdsgiver. Uddannelsen skal være relevant for dit arbejde, og du skal leve op til visse krav.

Kontakt [www.skat.dk](http://www.skat.dk) for nærmere oplysninger.

Kærlig hilsen,  
Camilla Holmgaard  
Aut. Psykolog





# DELTAGERE SIGER

*“Jeg bruger åndedræts øvelser med børnene i dagligdagen. f.eks. hvis et barn er ked af det eller kører op. Jeg bruger spejling meget og har en mindre gruppe et par gange om ugen. Jeg laver også små pauser med små opmærksomheds øvelser i løbet af dagen. Jeg har fået indrettet et rum som peace corner/ mindfulness.*

*Camilla, du er faglig, troværdig, autentisk og ikke bange for at dele din sårbarhed. Jeg syntes du er fantastisk.*

*Arbejds-mæssigt: Jeg har fået at vide jeg virker mere faglig og hviler mere i mig selv. Taler mere roligt. Personligt: nyder naturen mere og er mere nærværende i samspil med andre. Lader ting tage den tid, det tager. Fagligt er jeg også blevet boosted. Er glad for at have fået ny viden. Have fået en ny kompetence jeg deler med kollegaer og børnene på mit arbejde. Men også mine egne børn.”*

**Dorthe Albrechtsen, 43 år, Socialpædagog i Center Børnehaven i Kbh. Ø**

*“Det er en styrke at kurset henvender sig til lærer og pædagogisk personale. Rigtig godt for kurset, at det ikke er for blandet en faggruppe.*

*Det har været rigtig godt med blandingen af teori og praksis, det har været rigtig godt at få koblet “hvad siger forskningen”, “hvad sker der i hjernen” på, det er en god ingrediens at have til videreformidling.”*

**Dorthea Rasmussen, 56 år og daginstitutionsleder**

*“Jeg synes helt klart det har været en fantastisk tid med denne uddannelse. Personligt har det sat så meget i gang - en fantastisk rejse er begyndt. Vi har fået så mange fine input, og der har været et meget fint sammenhold/ forståelse for hinanden på holdet.”*

**Mette Aagaard Kristensen, 44 år og afdelingsleder af Naturhuset i Velling.**

*“Camilla er afslappet, praktisk orienteret - god til at gøre tung teori jordnært.”*

**Thine Thygesen, 26 år og lærer i København**