

Forløb i Den Hele Helt

-for unge 13–23 år.

Antal deltagere: max. 28 elever pr. hold. Ønskes der et større hold, kan der tilkøbes ekstra trænere.

Sted: Heltetræneren kommer til jer, og I bruger klasselokalet eller et større rum til træningslokale.

Pris: 8000 kr. - inkl. 1 bog og film. Tilbud gives ved tilmelding af flere hold.

Varighed: Et kursusforløb strækker sig over 5 gange på et kvartal.

NB: Afholdes kurset mere end en halv times kørsel fra København, vil der blive påregnet et kørselstillæg, som bliver lagt til kursusprisen.

Forløb

1. Introduktion af lærere og mentorer (2 timer)
2. Kursus med Heltetræner hos jer (2 timer)
3. Daglig træning i 3 min. dagligt eller 20 min. ugentligt under ledelse af introduceret voksen.
4. Afsluttende Heltetest med diplomer og Heltetræner. Ønskes der en heltefest med elever og evt. forældre med Heltetema, kan dette tilkøbes.

Indhold

Med Heltetræning får lærerne en værktøjskasse, som kan benyttes efter behov; fx til at skabe ro og koncentration i et undervisningsforløb. Eleverne vil ligeledes få konkrete redskaber til at skabe ro, koncentration og fokus i deres daglige skolearbejde, så de kan blive undervisningsparate.

Målet er at blive selv bærende.

Heltetræning tager udgangspunkt i:

1. Fase: Særpræg, hvem er jeg?
2. Fase: Adfærd, hvem er jeg under pres?
3. Fase: Helten, hvem vil jeg gerne være?

Ved at bruge begreberne helte og heltinder taler vi til et værdigrundlag, der hurtigt og effektivt skaber følelser i børn og unge, hvor deres selvværd er størst.

Hvert forløb tager udgangspunkt i et modul, som I vælger.

1. Kroppen.

Her skal man lære sin krop at kende, hvad kan den motorisk. Når man er tryk i kroppen, er man tryk i livet.

2. Den indre krop og ernæring

Her skal man lære at passe på sin krop. Hvad skal man spise, drikke, søvn og hygiejne.

3. Adfærd

Her lærer man, hvordan man skal begå sig. Hvad gør man, hvis man bliver vred, ked eller er bange. Her lærer man at navigere mellem det tæmmede og det utæmmede.

4. Skaberkraft

Her skal man lære at finde ro, skabe og være innovativ. Når man kender sin krop, kan begå sig, er udhvilet og har spist, kan man være innovativ.

Tag ansvar, stå ved sig selv og de særpræg man har. Det udfordrer eleverne i deres selvtillid og selvværd til at fremstå selvsikre og dermed bevidste.

- De har manualen i sig selv

OBS: Det er vigtigt, at den tilhørende rammeaftale er underskrevet inden kursets start