

## "Helt for en dag" – unge

-2 timers Heltetræning i Den Hele Helt.

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

**Sted:** Heltetræneren kommer til jer, og I bruger et større rum til træningslokale

**Pris:** 2000 kr. Hvis man efterfølgende ønsker at fortsætte med et helt kursusforløb vil prisen herfor reduceres med 1000 kr.

**Varighed:** 2 timer

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

### Indhold

Hvad er en helt?

Hvornår er man en helt?

Hvad gør helte?

Hvem er helte?

"Kom og bliv helten i dit eget liv". En dag, hvor du skal finde din "Hele Helt" frem.

Du har måske set filmen, læst bogen eller spillet spil med en helt? Har du nogen sinde prøvet at være en helt?

Du kommer til Helte-universer som: Star Wars, Matrix, James Bond m.v.

Undervisning i færdigheder som: Kung Fu, stunt, Parkour, sværdkamp, Michael Jackson dans m.v.

"Der ligger et pres på de unge om, at de hele tiden skal passe ind og ikke falde ud af mængden. "Du skal bare være sig selv", siger nogen voksne. Men mange voksne aner ikke altid selv hvem de selv er. Du har allerede en ressource iboende i dig, noget helt bestemt du kan, der gør du er på lige fod med andre. Når du ved hvad det er, skal du være den bedste version af dig selv.

Unge skal holde op med bare at downloade, men begynde at hente inspiration fra et spirende nu. Det gør mange unge i f.eks. gennem streetmovements som Parkour. Balancen ligger i det tæmmede og det utæmmede. Her ligger hemmeligheden hvis man skal være innovationsparat.

Gennem fysisk og psykisk Heltetræning vil alle blive bekendt med hvad det vil sige, at være en hel Helt hele tiden. De vil blive udfordret på deres selvtillid og selvværd, der tilsammen skal gøre dem mere selvsikre.

### Manualen er i dig selv !

Et tilbud om at tage ansvar, stå ved sig selv og de særpræg man har.

Alle bliver aflæst i deres personlige særpræg. Vi ser på de ressource der måske ligger gemt, med både styrker og skyggesider. Det handler om at tage et valg, og blive Helten i sit eget liv.

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