

Forløb i Den Indre Helt

- for børn og unge 7-14 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 et større rum til træningslokale; gerne klasseværelset

Pris: 8000 kr. – inkl. bog og film (Den Indre Helts Heltmateriale). Tilbud gives ved tilmelding af flere hold.

Varighed: Et kursusforløb strækker sig over 5 gange i et kvartal

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

Forløb

1. Introduktion af lærere og pædagoger (2 timer)
2. Kursus med Heltetræner i skolen/SFO (5x1.5 timer)
3. Træning i skolen eller SFO 3 min. dagligt eller 20 min. ugentligt under ledelse af introduceret voksen i halvanden måned.
4. Afsluttende Heltetest med diplomer og Heltetræner. Ønskes der en Heltefest for børn og voksne 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. Den skal hjælpe læreren og eleverne til at aflæse de ressourcer og udfordringer klassen indeholder. 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 skabe selv bærende.

De voksne, der dagligt arbejder med børnene, bliver udrustet med værktøj, der kan medvirke til at skabe ro og koncentration.

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 de fælles værdigrundlag, der hurtigt og effektivt skaber følelser i børn, 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 dig selv og de særpræg man har. Det udfordrer børnene i deres selvtillid og selvværd til at fremstå selvsikre og bevidst.

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