

## Heltetræner Aspirant

**Den Indre Helt:** Kursus for alle interesserede lærere og pædagoger – indskoling og mellemtrin  
**Grundkursus om Helteskolen:** Forståelsen bag Heltetræning

**Antal deltagere:** min. 4 – max. 12 personer

**Varighed:** I alt 3 måneder

To dage fra kl. 9-15

En dag fra kl. 9-13

En eksamensdag ca. 2 måneder efter kursusstart.

**Sted:** Afhænger af antal deltagere.

**Pris:** 6500 kr. pr. deltager – inkl. kursusmateriale, der senere kan bruges til Heltetræning på deltagerens skole.

Ønskes et seminar for min. 5 personer på et andet tidspunkt end ovenstående, er dette også muligt.

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

**Grundteori om HELTESKOLEN:** Forståelsen bag Heltetræningen.

**1. Teori:** Der vil være en grundig gennemgang af teorien omkring Heltetræning; fx. aflæsning af kropssprog, gennemgang af de forskellige typer børn; de indadvendte og udadvendte. Deltagerne vil også få nogle redskaber til det inkluderende arbejde med børn og forståelsen af deres særpræg.

**2 Praxis: Heltetræning for "Den Indre Helt".**

**Konflikthåndtering;** opførsel og dannelse er nogle af omdrejningspunkterne i Heltetræning, og her vil I også få nogle metoder, der nemt kan inkluderes i jeres daglige arbejde med børn.

Adfærdstræning med regler som motiverer og hjælper børnene til at få bedre hygiejne og vaner, der regulerer særpræget. Børn og unge vil lære at tune ind fysisk og mentalt, og dermed blive bevidstgjorte, inden de går i gang med deres opgaver.

**Heltetræning;** kurset vil også omhandle kropsovelser, der kan skabe ro og koncentration i kroppen – særligt anvendeligt i et undervisningsmiljø og i forhold til skolebørn og unge med diagnoser og adfærdsproblematikker.

**3. Heltetesten:** 3 måneder efter kursusstart er der Heltetest. Her vil deltagerne modtage deres certifikat som Heltetrænere, hvilket gør det muligt for deltagerne at lave Heltetræning på deres egen skole.

**OBS: Dette kursus er kun til brug i egen skole eller institution!**