

Forløb i Den Specielle Helt

- for børn med særlige behov

Antal deltagere: max. 15 elever pr. hold. Ønskes et større hold, kan der tilkøbes ekstra trænere.

Sted: Heltetræneren kommer til jer, og I bruger et større rum til træningslokale; gerne klasselokale

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

Varighed: Et kursusforløb varer 5 gange fordelt over 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 (5x1.5 timer)
3. Træning i skolen 15 min. dagligt eller 30 min. ugentligt under ledelse af introduceret voksen i
4. Afsluttende Heltetest med diplomer og Heltetræner. Ønskes der en Heltefest med børn og forældre med Heltetema, kan dette tilkøbes.

Indhold

I Heltetræning ser vi på elever og unges særpræg. Særpræg indeholder styrke- og skyggesider. En diagnose er den skyggeside, man ikke tager sig af i sit særpræg. Hvis man ikke tager sig af sin skyggeside, så kan det blive til en diagnose. Derfor vægter vi særpræget lige så meget som adfærden i Heltetræningen.

Målet er at skabe selv bærende børn.

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 et 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 sig selv og de særpræg man har. Det udfordrer eleverne i deres selvtillid og selvværd til at fremstå selvsikre og dermed bevidste

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