

## Forløb i børnehaven – Den Ydre Helt

**Antal deltagere:** Max. 15 børn pr hold. Ønskes et større hold, kan der tilkøbes ekstra trænere.

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

**Pris:** 8000 kr.- inkl. 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 kursussen.

### Forløb

1. Introduktion af pædagoger (2 timer)
2. Kursus med Heltetræner hos jer (5x1,5 time)
3. Træning i børnehaven. 3 min. dagligt eller 20 min. ugentligt under ledelse af Introduceret voksen i halvanden til to måneder.
4. Afsluttende Heltetest med diplomer og Heltetræner. Ønskes der en Heltefest for børn og forældre med Heltetema, kan det tilkøbes.

### Målet er at blive selvbærende.

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?

Heltetræning stimulerer fantasi og indlæringsevner, der fremmer harmoniske og selvbærende børn.

Børnene skal først finde ro gennem fysiske øvelser, og derefter fuldføre 5 Heltebaner.

Der bliver taget hånd om både indadvendte og udadreagerende børn.

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 børnene 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