

# Stressfri hverdag i jobbet som lærer



En mindfulness uddannelse til lærerstuderende med fokus på lærerens relationer til eleverne.

## Har du lyst til at;

- deltage i et forsknings- og udviklingsprojekt?
- blive dygtigere til at skabe gode relationer til dine elever og rammesætte en trivselsfremmende undervisning?
- lære nogle metoder og strategier der kan hjælpe dig selv til at undgå stress som studerende og kommende lærer?

**Så har du mulighed for at søge ind på dette kursus!**

Projektet er et samarbejde mellem VIA, Dansk Center for Mindfulness, på Aarhus Universitet, og Foreningen Børns Livskundskab. For at kunne indgå i relationer på en god og fornuftig måde, kræver det, at du er bevidst om betydningen af din egen rolle i relationen; samt at du kan tage ansvar for det. Vi ved fra forskning, at gode relationer er essentielle for barnets trivsel og læring, og at relationskompetence er en betydningsfuld del af lærerens arbejde. Men vi ved også, at det ikke kommer af sig selv. Det kræver *træning og øvelse*. Det er

særligt svært at være relationskompetent, når man er under pres og bliver udfordret på sine ømme punkter.



Ofte kommer man til at reagere automatisk på måder, som er u hensigtsmæssige over for de børn, man har ansvaret for. Derudover er det også sådanne situationer, der gør det hårdt at være lærer. Det slider på en, når man ikke lever op til sine egne værdier og forventninger; og ikke føler at man hjælper de børn man underviser bedst muligt.

## Et kursus med to komponenter

Kurset er en kombination af to forskningsbaserede interventioner:

### 1. Et 8-ugers kursus (MBSR)

i Mindfulness-baseret stressreduktion (MBSR), der er et veldokumenteret program, som beviseligt forbedrer mental sundhed og forebygger en række psykiske lidelser.

### 2. Undervisning i relationskompetence

som bygger på erfaringer og resultater fra et udviklings- og forskningsprojekt: *Relationskompetenceprojektet*; et 4-årigt samarbejde med Læreruddannelsen i Aarhus, DPU, folkeskoler i Århus & foreningen Børns Livskundskab.

På MBSR-kurset lærer du at opdage dine automatiske reaktioner og mønstre og blive bevidst om dine egne forholdemåder. Træningen hjælper dig til at kunne være i livet, også når det er vanskeligt. Derudover handler Mindfulness også om venlighed og overbærenhed, hvilket er det bedste udgangspunkt for læringsmiljøet i klassen og for den enkeltes trivsel - børns såvel som voksnes. En regelmæssig mindfulness-praksis muliggør andre handlemuligheder i pressede situationer i klassen. Derfor er træning et krav i dette kursus. Undervisningen vil indeholde fællesskabende og individuelle øvelser; samt en bevidstgørelse af egen andel i givne relationer. Derudover vil der være et didaktisk fokus på praksis, og på hvordan man konkret bringer erfaringer og viden fra modulet ud i skolerne.

De dage, hvor du ikke har undervisning skal du være indstillet på at bruge 45 - 60 min. om dagen, fordi denne forberedelsestid er lige så vigtig for læringen, som selve undervisningen.

# Praktiske oplysninger



Dette kursus er et tilbud til studerende på alle de fire læreruddannelser i VIA. Det kan søges af studerende på de kommende 2., 3., eller 4. årgange. Det er gratis at deltage, men man skal forpligte sig på at komme til undervisningen og bruge tid på træningen.

For fordi modulet er en del af et forskningsprojekt, vil der efter tilmelding til modulet blive foretaget en randomisering (lodtrækning) af deltagerne. Det betyder, at halvdelen får undervisning i efteråret 2019 og den anden halvdel i foråret 2020.

For at komme i betragtning skal du skrive en begrundet ansøgning på max 1000 anslag. Ansøgningen skal indeholde dine bevæggrunde for at ville deltage. Efter deltagelse får du et kursusbevis, som du kan vedlægge dit CV.



## Datoer

Informationsmøde d. 16. maj kl. 12.00 på Naturfagstorvet

Her vil du få information om indhold og kravene til deltagelse, samt mulighed for opklarende spørgsmål. Mødet vil blive streamet. Ansøgning sendes senest d.20.juni til Helle Vilain - HEVI@VIA.dk

## Placering af undervisning efterår:

Uge 37 14/9	Uge 39 26/9	Uge 40 3/10	Uge 41 10/10	ferie	Uge 43 24/10	Uge 44 31/10	Uge 45 7/11	Uge 46 10/11	Uge 46 14/11	Uge 47 21/11	Uge 48 25/11	Uge 49 5/12	Uge 50 12/12	Uge 51 19/12
Al undervisning på hverdage starter kl.16.00	MBSR 3 t	MBSR 2½ t	MBSR 2½ t		MBSR 2½ t	MBSR 2½ t	MBSR 2½ t	Hel dag med MBSR 6½ t 9.00-15.30	MBSR 2½ t	MBSR 3 t				
Introdag til forløbet 6 timer Lør eller Søndag 10-16.00											16-20.30 Lærers relationsarbejde LRA Oplæg og øvelser 4½ time	LRA 3 t.	LRA 3 t.	LRA 3t
											Individuelle samtaler a ½ time			

## Placering af undervisning forår:

Uge 3 19/1	Uge 4 21/1	Uge 5 28/1	Uge 6 4/2	Uge 7 4/2	Uge 8 18/2	Uge 9 25/2	Uge 10 3/3	Uge 10 7/3	Uge 11 10/3	Uge 12 17/3	Uge 13 24/3	Uge 14 31/3	Uge 15 31/3	Uge 16 14/4	Uge 18 28/4
Al undervisning på hverdage starter 16.00	MBSR 3 t	MBSR 2½ t	MBSR 2½ t	Ferie	MBSR 2½ t	MBSR 2½ t	MBSR 2½ t	Hel dag med MBSR 6½ time	MBSR 2½ t	MBSR 3 t				Ferie	
Introdag til forløbet 6 timer Lørdag eller Søn. 10.00-16.00											16-20.30 Lærers relationsarbejde LRA Oplæg og øvelser 4½ time	LRA 3 t		LRA 3 t	LRA 3t
											Individuelle samtaler a ½ time				