

Velkommen

Me&We i en vejledningskontekst

*Mandag den 20. september 2021
kl. 15.00-16.00 // kl. 16.15-17.15*



Hvem er vi?



Mie Juul Ingerslev

Projektleder for Me&We

10 år som efterskolelærer

Master Positiv Psykologi, Aarhus Universitet



Sandra Hein

Lærer og vejleder, Levring Efterskole

12 år som efterskolelærer

10 år som vejleder (halvvejs med diplom)

Den næste time ...

- Hvad er god vejledning for dig?
- Me&We aktivitet: Det psykologiske lyssignal
- Kort indflyvning til tanker bag og strukturen i Me&We
- Me&We aktivitet: Over/Under strengen
- Mie interviewer Sandra
- Q&A
- Tak for jeres tid





Hvad er god
vejledning for
dig?



Efterskoleforeningens vejledningssyn

Hvad er de helt overordnede værdier. Hvad er vejledningen en del af ?

Vejledning indgår som en integreret dimension i efterskolens arbejde med at danne og uddanne unge til at tage ansvar for eget liv i fællesskab med andre og understøtter den enkelte skoles værdigrundlag. Vejledning i efterskolen tager udgangspunkt i individet og er en proces, der har til formål at gøre alle unge livsduelige, uddannelsesparate og i stand til at træffe kompetente valg for fremtiden.

Hvad skal vejledningen handle om? Hvad skal de unge lære i vejledningen?

Vejledningsprocessen skaber muligheder for, at unge udvikler evner, kompetencer og holdninger og bliver bevidste om forhold af betydning for deres karrierevalg, så de styrkes i at tilrettelægge livsforløb og træffe reflekterede valg. Vejledningsprocessen styrker unge i deres overgange til og deltagelse i ungdomsuddannelse og arbejdsliv.

Efterskoleforeningens vejledningssyn

Rum og rammer

Vejledningen udnytter efterskolens særlige rum med mulighed for alsidige, differentierede og meningsfulde vejledningstilgange og – aktiviteter. Efterskolens fællesskaber er et væsentligt rum for vejledningen.

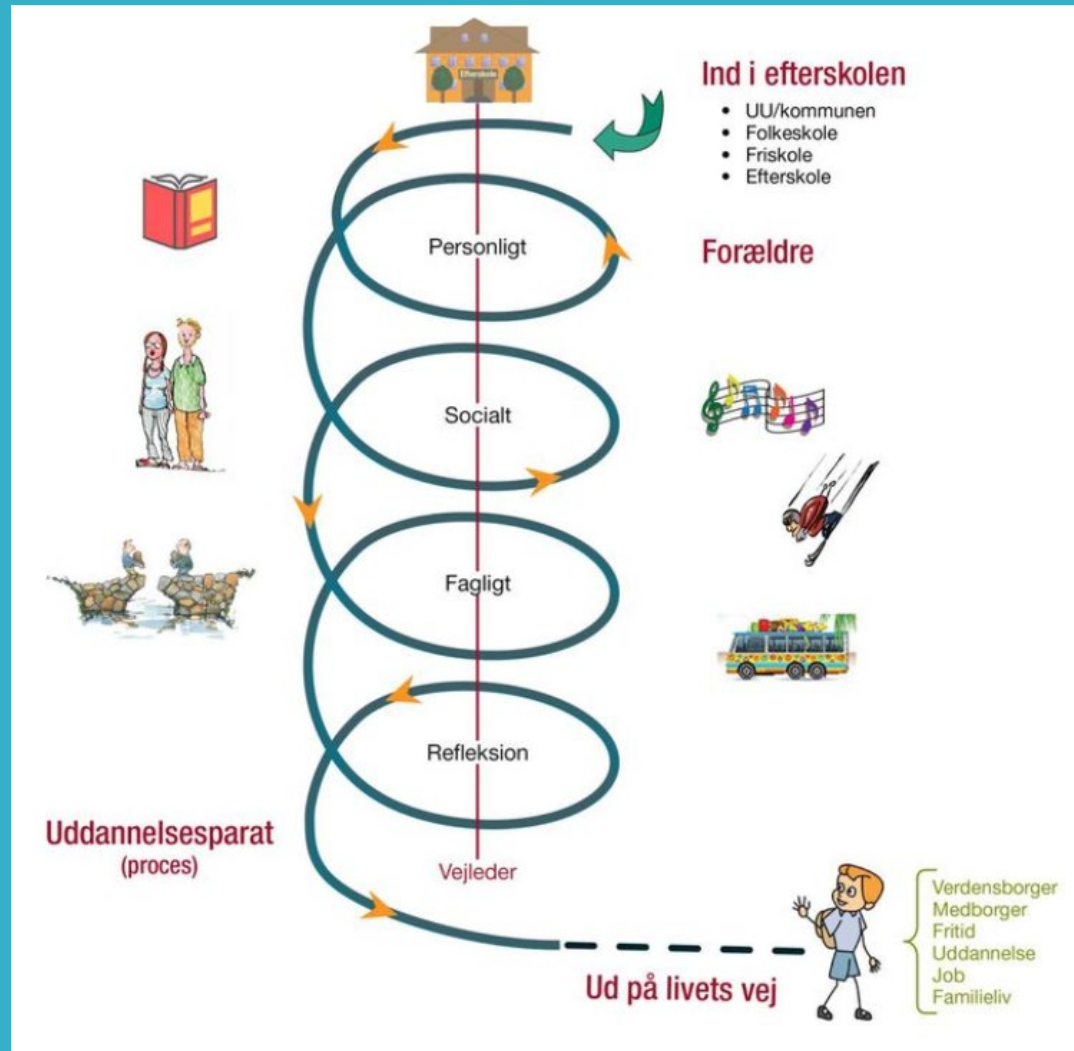
Samarbejde

Vejledningen foregår i samspil med de unge, deres forældre og eksterne samarbejdspartnere.

Etik

Vejledningen tager afsæt i etiske principper om tillid, respekt, ligeværdighed, uafhængighed og åbenhed i vejledningen.

Det psykologiske lyssignal

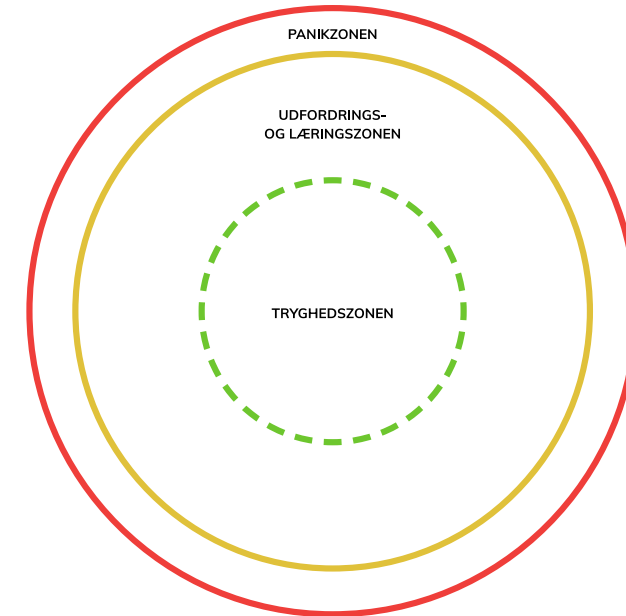


ELEVARK // TEMA: GODT I GANG

Aktivitet: Det psykologiske lyssignal

Hvad gør du, når du er tryk (grønne område)?

Hvad udfordrer dig (gule område)?



Mary Fonden

JUST HUMAN

efterskolerne

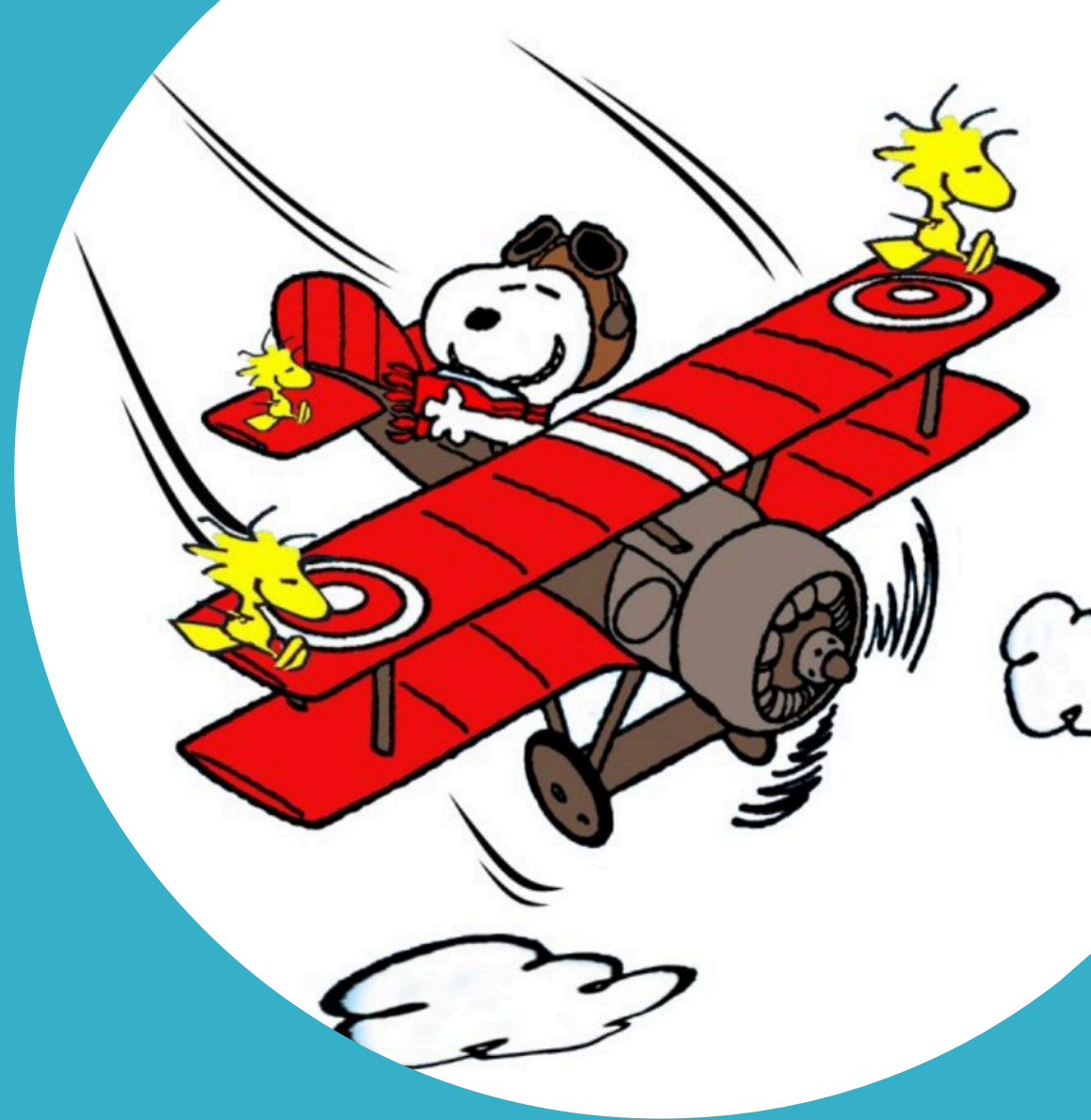
TUBORG FONDET

TEMA: Godt i gang

Det psykologiske lyssignal

- Kort oplæg
- Individuel refleksion
 - Hvad giver dig tryghed?
 - Hvad udfordrer dig?
 - Hvad har givet dig størst udfordringer ved at starte på efterskole?
- Elevark udfyldes (tanker kan deles, hvis stemningen er tryk)

Kort indflyvning til tanker bag og strukturen i Me&We



Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt



Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt
- Undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder pres, stress og ensomhed



Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt
- Undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder pres, stress og ensomhed
- Hver femte ung taler ikke med deres venner om det, der går dem på ...



Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt
- Undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder pres, stress og ensomhed
- Hver femte ung taler ikke med deres venner om det, der går dem på ...
- Idealiseret forestilling om andre unges liv



Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt
- Undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder pres, stress og ensomhed
- Hver femte ung taler ikke med deres venner om det, der går dem på ...
- Idealiseret forestilling om andre unges liv
- Kombinationen → stå i vejen for etableringen af nære tillidsbaserede relationer

Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt
- Undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder pres, stress og ensomhed
- Hver femte ung taler ikke med deres venner om det, der går dem på ...
- Idealiseret forestilling om andre unges liv
- Kombinationen → stå i vejen for etableringen af nære tillidsbaserede relationer
- Ond spiral – unges oplevede sociale mistrivsel stiger



Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt
- Undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder pres, stress og ensomhed
- Hver femte ung taler ikke med deres venner om det, der går dem på ...
- Idealiseret forestilling om andre unges liv
- Kombinationen → stå i vejen for etableringen af nære tillidsbaserede relationer
- Ond spiral – unges oplevede sociale mistrivsel stiger
- Unge sover for lidt → nedsætter humør og empati



Baggrunden for projekt Me&We

- De fleste unge i Danmark har det godt
- Undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder pres, stress og ensomhed
- Hver femte ung taler ikke med deres venner om det, der går dem på ...
- Idealiseret forestilling om andre unges liv
- Kombinationen → stå i vejen for etableringen af nære tillidsbaserede relationer
- Ond spiral – unges oplevede sociale mistrivsel stiger
- Unge sover for lidt → nedsætter humør og empati
- Efterskoleelever udgør et repræsentativt udsnit af den danske ungdom

Mary Fonden

Etableret i 2007

- Formål: At bekæmpe social isolation
- Grundtanke: Alle har ret til at høre til

Just Human

- Nonprofitorganisation og folkebevægelse etableret af Chris MacDonald
- Formål: Inspirere til at tage ansvar for egen, andres og den næste generations sundhed (fysisk, mentalt og socialt)
- Projekter, der fremmer sundhed og trivsel i hverdagen

Tuborgfondet

- Tuborgfondet er en del af Carlsbergfondet
- Formål: at styrke unges deltagelse og engagement i samfundets udvikling og fællesskaber
- Støtter både større og mindre projekter i hele Danmark
- Me&We



Tankerne bag projektet

Baseret på en forandringsteori:

- Styrkelse af unges
 - sociale kompetencer
 - sociale relationer
 - sociale fællesskaber

= værn mod mistrivsel (stress, pres og ensomhed)

Forskningen bag projektet

- John T. Cacioppo, psykolog og professor. Direktør for Center for kognitiv og social neurologisk forskning ved University of Chicago
- Central rolle i forskning om ensomhed
- Ensomhed og social isolation er lige så slemt helbredsmæssigt som rygning og fedme
- 5 års studie i den amerikanske hær
 - *Udviklede et program på 50 aktiviteter/øvelser*
 - *Simple interventioner: "Sig goddag" og "gør gode gerninger" til komplicerede teambuildingaktiviteter*
 - Konklusion:
 - *Ensomhed kan overkommes via træning af den sociale muskel →*
 - *Reducerer ensomheden og øger den generelle trivsel*

Formål

At fremme en social stærk ungdomsgeneration og dermed bekæmpe den stigende sociale mistrivsel blandt unge, ved at

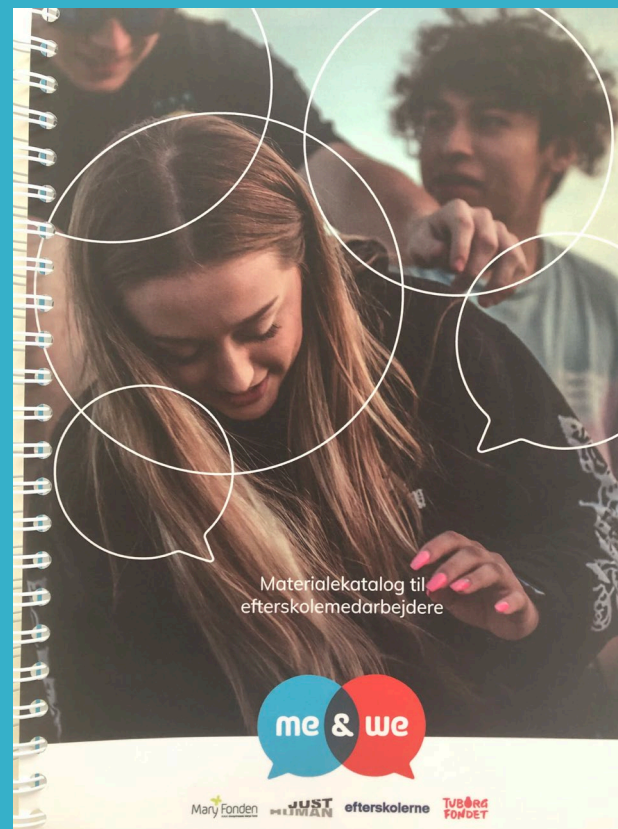
- *Styrke unges evne til at **etablere og bevare de relationer**, de har behov for*
- *Inspirere unge til at **tage del i og ansvar for fællesskabet***
- *Give unge **positive erfaringer med at dele det, som er svært**, og mulighed for at **spejle sig i ligesindede***
- *Støtte unge i at **skabe en kultur, hvor de føler sig gode nok***
- *Understøtte og supplere lærernes viden, redskaber og strukturer til at fremme de unges fællesskab*

Hvordan?



Materialekatalog

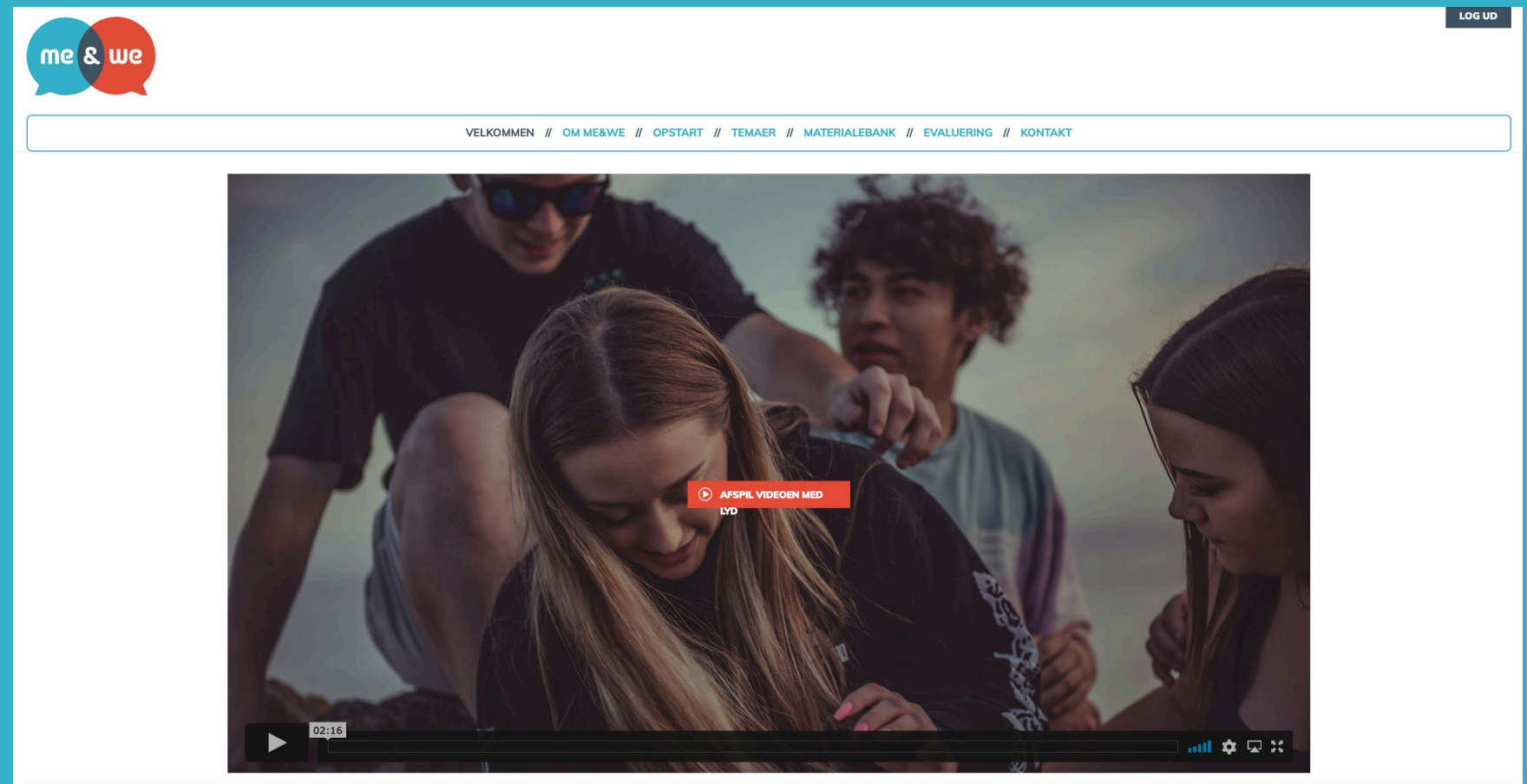
- Oplæg
- Historier
- Aktiviteter
- Små eksperimenter



- → Refleksion, læring & selvudvikling i forhold til fællesskabet

Hjemmeside

- Filmklip
- Lydfiler
- PowerPoints
- Elevark
- Lærerark
- Evalueringsark
- Best practice film
- Temafilm:
Gode råd fra skoler
der arbejder med
Me&We



Skoler der arbejder med Me&We

74 SKOLER ARBEJDER MED ME&WE

3 efterskoler deltog i pilotprojekt i skoleåret 2019-2020:

Pilotprojekt	Deltagende skoler
	Haslev, Høng, Flakkebjerg

31 efterskoler deltog i projekt Me&We i skoleåret 2020-2021:

Klynge	Deltagende efterskoler
Nord for Århus	Ingstrup, Ryå, Skyum, Levring, Nøvlingsskov, Silkeborg, Ådalen
Syd for Århus	Lystruphave, Brøruphus, Gylling, Bråskovgård, Øse, Balle, Grejsdalens
Fyn	Flyvesandet, Eisbjergshus, Rågelund, Broby, Haarby, Hjemly, Korinth
Sjælland	Gribskov, New Nordic Youth, Faarevejle, Smededal, Lindenberg, Vestsjællands, Halstedhus, Høng, Haslev, Flakkebjerg

43 efterskoler deltager i projekt Me&We i skoleåret 2021-2022:

Klynge	Deltagende efterskoler
Nordjylland	Halvorsminde, Stidsholt, Han Herred, Dronninglund, Himmerlandscentrets, Thorsgaard, Frydensberg, Onsild
Midtjylland vest	Hardsyssel, Bjergsnæs, Blidstrup, Hammerum, Brejninggaard, Fjordvang, Midtjysk
Midtjylland øst	Mellerup, Rønde, Århus, Kragelund, Vrigsted, Hjørnø, Risskov, Hou Maritime
Sønderjylland	Askov, Skanderup, Skamling, Vojens, Rejsby, Agerskov, Højer Efterskole, Emmerske
Fyn	Vesterdal, Faaborgegnens, Tommerup, Viby, Ryslinge
Sjælland	Hårslev, Tølløse Privat- og Efterskole, Ubby, Tølløse Slots Efterskole, Brøndby, Gundslevholm, Nordsjællands Efterskole

Sigtet med aktiviteterne

- At gøre eleverne opmærksomme på deres betydning for fællesskabet
- At styrke deres evne til at skabe og vedligeholde meningsfulde sociale relationer
- At lade dem opleve på egen krop, hvad det betyder for deres overskud at tage en pause og få deres søvn
- Ambition: Fremme en social stærk ungdomsgeneration, give eleverne et socialt løft, der sender dem styrket ud i det efterfølgende ungdomsliv

Styrken

- Elevernes forudsætninger på det sociale område er vidt forskellig
- Pointere at alle har et medansvar for fællesskabet
- Det handler om at hele gruppen kan komme til at fungere endnu bedre
- Alle elever bliver præsenteret for de samme temaer og aktiviteter
- Me&We er for alle eleverne - proaktivt

Introduktion – 8 temaer

- Godt i gang (7,5 time)
- Mig og min mobil (2 timer)
- At lade op (2,5 time)
- Fællesskab (3,5 time)
- Forstå dig selv og andre (4-5 timer)
- Søvn (1,5-2 timer)
- Kammeratskab (4 timer)
- Efter efterskolen (3,5-5 timer)

Materialekataloget indeholder aktiviteter, historier og øvelser til otte overordnede temaer:

Godt i gang

afvikles over
2-3 uger

Gennemføres i løbet af skoleårets
første par uger i august

Mig og min mobil

afvikles over
1-2 uger

At lade op

afvikles over
1-2 uger

Fællesskab

afvikles over
2-3 uger

Forstå dig selv og andre

afvikles over
2-3 uger

Søvn

afvikles over
2-3 uger

Kammerat- skab

afvikles over
2-3 uger

Efter efterskolen

afvikles over
1-2 uger

Gennemføres i løbet af maj/juni som
en del af afslutningen på skoleåret

INDHOLD

Forord	4
Temaer i Me&We	6
Information til efterskolemedarbejdere	10
Tema: Godt i gang	15
Opstart: Social trivsel – hvad er det? Præsentation af Me&We	17
#1 De store forventninger og hverdagen	19
#2 Historien om Vandringsmanden	22
#3 Brev til mig selv	24
#4 Labyrinten	26
#5 Det psykologiske lyssignal	29
#6 Alt det vi deler	32
#7 Fælles jagt	34
#8 Enig/Uenig – dine værdier	36
#9 Værtsesværdier	40
#10 Hvad taler vi om? Smalltalk på menuen	43
#11 Over/Under strengen	45
#12 Hører du efter? Opmærksomhed eller ej	48
Opsamling på temaet	51
Tema: Mig og min mobil	53
#13 Mig og min mobil	55
#14 Kram og massage	57
#15 Øjenkontakt-eksperimentet	59
#16 Udfordring til dig og din mobil	61
Opsamling på temaet	63
Tema: At lade op	65
#17 Historien om Professoren og sylteglasset	67
#18 Hvordan lader du op?	69
#19 Pausetid	71
#20 Chill-time	73
#21 Mindfull walk	77
Opsamling på temaet	79
Tema: Fællesskab	81
#22 Historien om Søstjernen	83
#23 At tale om og med hinanden – skal jeg sige noget?	85
#24 Mønsterbold	87
#25 Hvad tjekker du ind med?	89
#26 Be the 'I' in kind	92
#27 Vejruddsigten	95
Opsamling på temaet	97

Tema: Forstå dig selv og andre	99
#28 Få luft for dine tanker	101
#29 Historien om De to ulve	103
#30 Hvorfra ser du?	104
#31 Brevkassen	106
#32 VIA-styrker (Values in Action)	108
#33 BUSK-modellen	111
#34 Historien om Plankeværket	114
Opsamling på temaet	115
Tema: Søvn	117
#35 Fakta om søvn	119
#36 Har du sovet godt?	122
#37 Søvn og sovevaner	124
Opsamling på temaet	126
Tema: Kammeratskab	127
#38 Ted-talk og relationscirkler	129
#39 Joharis' vindue	131
#40 Heliumstav	133
#41 Kammeratskabsbanko	136
#42 Smalltalk 2.0	138
#43 Historien om Ørkenvennerne	140
#44 Taknemmelighedsbrev	141
#45 Anerkendelsesrunden	143
Opsamling på temaet	145
Tema: Efter efterskolen	147
#46 Historien om Vandringsmanden	149
#47 De gode gentagelser	151
#48 Det bedste, det sjoveste og det nye	153
#49 Brev til mig selv – genbesøg	155
Opsamling på temaet	157
Om Mary Fonden, Just Human og Efterskoleforeningen	158
Litteraturliste og noter	160

Aktiviteterne opbygning

- Formål
- Forberedelse
- Materialer
- Sådan gør I
- Kommentar
- Opsamling
- Læringspunkter

Aktiviteterne opbygning

- Formål
- Forberedelse
- Materialer
- Sådan gør I
- Kommentar
- **Opsamling**
- Læringspunkter

*”Kun den forståelse, der kommer indefra,
kan føre til ægte indsigt.”*

Sokrates (469-399 f.Kr.)

Opsamlingsspørgsmål bygger på:

- 1) Spørgsmål der hjælper til fokus for refleksion. Spore samtalen ind på, hvad der skete
- 2) Spørgsmål der hjælper eleverne videre
- 3) Spørgsmål der bygger bro
- 4) Spørgsmål der peger fremad og er handlingsanvisende

”Opsamlingspunkterne efter hver aktivitet er GULD værd!”

Eisbjerghus Internationale Efterskole

Birthe Marie Lausten, lærer

Rikke Thygesen, lærer

Peter Alkjærsig, lærer

Charlotte Rønnow Tegen, afd. leder

Aktiviteterne opbygning

- Formål
- Forberedelse
- Materialer
- Sådan gør I
- Kommentar
- Opsamling
- **Læringspunkter**

Aktiviteterne afvikling

- Hele elevgruppen
- Kontaktgrupper – familiegrupper – hjemgrupper – kontakthold ...
- I huset – på gangen
- Klasser
- Linjer
- Aftenvagt
- Weekendvagt
- På lejrskolen
- Køn opdelt

Ambassadør-evalueringer

- *” Vi havde en stjernestund med Det psykologiske lyssignal. En tysklærer bad en fra klassen om at læse op, men ingen meldte sig. Til sidst udbrød en dreng: ”Okay, jeg går ud i det gule felt og gør det”. Det var fedt at være vidne til, at eleverne bruger indsigterne i deres hverdag og især til at turde kaste sig ud i nyt, selvom de ikke føler sig (helt) sikre. Gribskov Efterskole*
- *”I weekenden var jeg i køkkenet med en elev, der bøvlede med at få noget cling wrap til at dække en skål med mad. Han grinede selv og sagde, at han vist nok var i det gule område for læring lige nu. Vi har fået et fælles sprog som bliver brugt i hverdagens situationer. Det er virkelig fedt. Det psykologiske lyssignal bruger vi også som værktøj i samtaler og undervisningssituationer med eleverne.” Ådalens Efterskole*

Ambassadør-evalueringer

- *Vi føler, vi har fået opkvalificeret elevernes værelsessnak. Vi har altid haft noget tilsvarende, men nu er der mere substans. Det at samle op på en kvalificerende måde er godt. Det at få et fælles sprog - det er virkelig godt.*
Haarby Efterskole, Marianne Billeskov Moss, viceforstander, Steen Fuglsang, forstander og Anette Christensen, lærer
- *Vi er meget begejstrede for aktiviteterne. De er yderst relevante. Mange af tingene gjorde vi i forvejen, men jeg føler, det er blevet opkvalificeret og systematiseret med Me&We.* Brøruphus Efterskole, Andreas Vind, forstander

Elev-evalueringer

3 ting jeg har lært

- *vi deler mere end vi tror*
- *at ens værdier og handlinger skal hænge sammen*
- *at fællesskaber betyder meget for alle mennesker*
- *jeg har lært at være mere åben*
- *jeg har lært at blive bedre til at få alle med*
- *man skal lære folk at kende før man dømmer*
- *det er ok at lave fejl – man kan lære af dem*
- *at lytte aktivt og konstruktivt til hinanden*
- *vi spiller alle en vigtig rolle i det store fællesskab*

Elev-evalueringer

2 ting jeg vil sige videre

- *det er okay at give sig selv en pause*
- *husk at give noget til fællesskabet*
- *smalltalk er vigtigt og ofte vil personen du snakker med synes, at det er rart nogen spørger ind til dig*
- *det er okay ikke altid at være sikker*
- *tag ikke de små ting for givet*
- *man skal tage ansvar for sig selv og sine handlinger*
- *selv ting, som kan virke nederen, kan blive guld værd*
- *labyrinten*
- *brev til mig selv (dejligt at blive "tvunget" til at tænke over det og skrive det ned)*

Elev-evalueringer

1 ting jeg vil gøre fremover

- *tage ansvar for de ting, som jeg selv er skyld i. Ikke bare skyde skylden på andre*
- *ikke dømme for hurtigt*
- *lære af mine fejl*
- *tage bedre imod ris og ros*
- *kigge folk i øjnene*
- *smile og kramme mere*
- *spørge: "Har du det godt"*

TEMA: Godt i gang

Over/Under strengen

Simon Siger ...

Me&We i en vejledningspraksis

Me&We i praksis

- Let tilgængeligt og gennemarbejdet
- Relevante temaer – både kendte og nye aktiviteter
- Rød tråd, systematik og progression
- Undervisning, erfaringer, refleksion
- Fælles sprog (fælles tredje) i samtalen med elever og kollegaer
- Hele skolens projekt



Me&We i en vejledningspraksis

Styrkelsen af den integrerede vejledning

- Ledelsesopbakning og skoleudvikling
- ”Gribe taktstokken” i samarbejdet med kollegaer → bringe vores vejledningsfaglighed i spil
- Sparkede døren ind til familiemøderne
 - Tid til at efterbearbejde vejledningsaktiviteter
 - Koble sig på Me&We aktiviteterne

Me&We i en vejledningspraksis

Me&We og den integrerede vejledning

- Me&We aktiviteterne er ikke ”efterskolevejledning” i sig selv. Der er et stort potentiale, hvis vejledningen kobler sig på aktiviteterne med nogle andre spørgsmål og et andet perspektiv, hvor det giver mening.
- De fælles oplevelser og erfaringer og sproget omkring dem kan udgøre et fælles tredje og inddrages i vejledningssamtaler, hvor det findes meningsfuldt – og kan ligeledes styrke samarbejdet med kollegaer
- Det bliver lettere at tage samtalerne med eleverne, når de tilfældigt opstår i alle efterskolens rum



Model fra oplæg med Trine Harck.
Vejlederkonferencen 2020.

Me&We i en vejledningspraksis

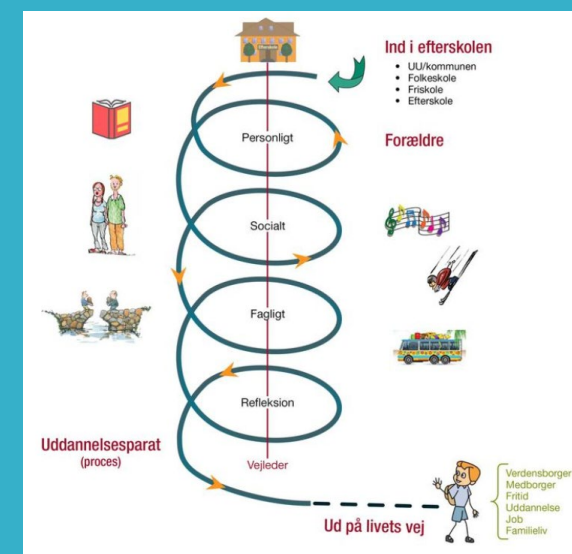
Med adgangen til familiemøderne fik vi mulighed for at:

- Styrke samarbejdet med kollegaer → øget læring
- Efterbehandle vejledningsaktiviteterne fx interview med forældre om deres karrierevej og forældre-karrieraften (didaktik)
- Understøtte elevernes refleksion over aktiviteten via fokus, systematik, struktur (portfolio – måde at lære på)
- Mulighed for at få nye og flere perspektiver ved at koble sig på eksisterende fællesskaber - almengørelse
- Give vores elever et bedre grundlag i arbejdet med at finde sig selv og forme deres identitet ud fra værdier og interesser

Me&We i en vejledningskontekst

Life performance bog – ”studievalgsportfolio” – vejledningens ramme

- Tilrette omstændigheder for karrierelæring i samspil med resten af skolen
- Den røde tråd – systematik (både vejlednings- og trivselsaktiviteter)
- Sammenhæng, progression, udvikling → systematik og fokus
- Aktiviteter som undervisning
- Refleksion og læring
- Fastholde og styrke vejledningsfagligheden
- Et fælles tredje i dialogen med elever og forældre
- Udvikles løbende



www.efterskolerne.dk/da/For-efterskoler/administrativtnyt/April_2019/Studievalgsportfolio

2 1 VÆRELSESVÆRDIER



Nedenfor finder I nogle værdier. I skal nu hver især vælge de 10 værdier fra arket, som er vigtigst for jer på jeres værelse. List dem fra 1 til 10, hvor den vigtigste værdi er nummer 1 og så fremdeles. Forbered dig på at forklare din værelseskammerat, hvorfor de er vigtige for dig. I har 10 minutter.

JÆRLIGHED	ANSVAR	RENLIGHED	LYTTE
RESPEKT	ÅBENHED	TILLID	GÅK OG LØJER
ORDEN	HYGGE	RO	INITIATIV
MANGE MENNESKER OMKRING HELE TIDEN	ROD	STOLTTHED	
SPONTANITET	PASSE PÅ SINE TING	MEDITERE	LIGEVÆRD
HENSYN	HUMOR	RUMMELIGHED	TROVÆRDIGHED
MUSIK	KREATIVITET	KÆRLIGHED	DISTANCE
TOLERANCE	PLADS TIL HINANDEN	JEG GØR HVAD JEG VIL	



2 2 VÆRELSESVÆRDIER



10 værdier, som er vigtige for mig på værelset

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

5 værdier, som er vigtige for os på værelset

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

7 DET VIL JEG HUSKES FOR I MIT EFTERSKOLEÅR



KAMMERAT

VÆRELSESKAMMERAT

KLASSEKAMMERAT

EFTERSKOLEELEV

LIFE PERFORMANCE

//

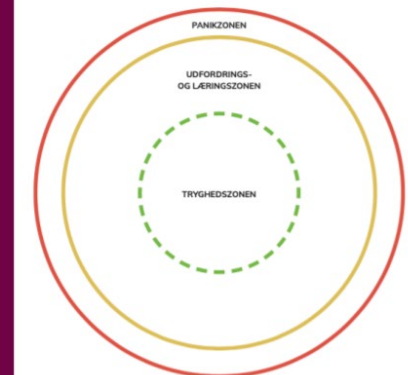
LEVNING EFTERSKOLE 20/21

6 LIFE PERFORMANCE-SAMTALE D. 19/8/2020



Aktivitet: Det psykologiske lyssignal

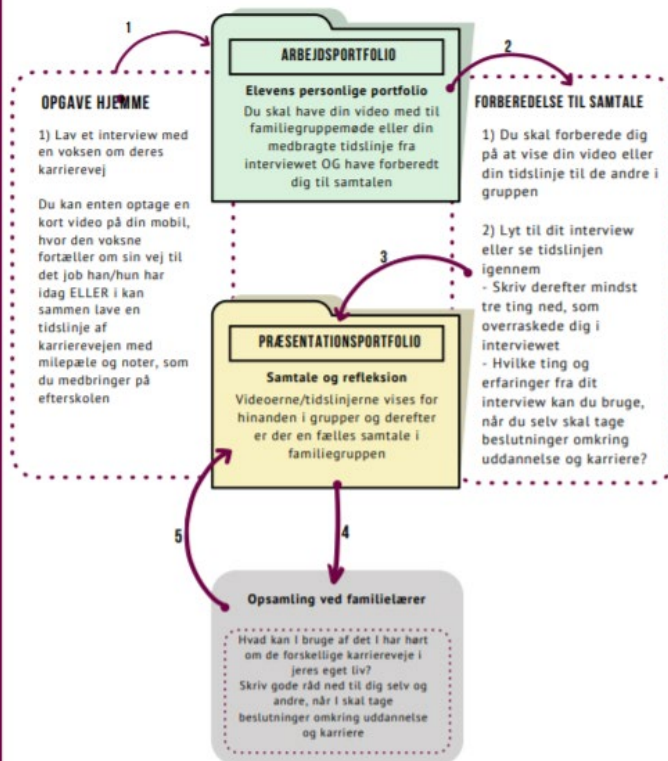
Hvad gør du, når du er tryk (det grønne område)?
Hvad udfordrer dig (det gule område)?



20 NEDSLAG KARRIEREVEJE



Du skal lave et karriereinterview hjemme. Formålet er at skabe mulighed for sparring mellem dine forældre og dig i forbindelse med dine fremtidige valg af uddannelse og karriere



19 NEDSLAG FREMTIDSDRØMME OG KARRIEREVEJE



Forberedelse til samtale på familieguppemøde

Skriv tre ting, der overraskede dig i interviewet

- 1.
- 2.
- 3.

Hvilke ting og erfaringer, han/hun har gjort sig, kan du bruge, når du selv skal tage beslutninger omkring din karriere/uddannelse?

Opsamling

Skriv gode råd til beslutninger i forbindelse med valg af uddannelse, karriere og fremtid:

-
-
-
-
-

Udpluk fra elev-evaluering:

- Man behøver ikke have en klar ide om, hvad man skal (når man er så ung som nu)
- Man skal være åben og det er ikke nødvendigvis det første valg, der er det bedste
- Tro på, at man kan mere end man selv tror
- Rart at høre hvad forældre har gjort og at de har skiftet retning
- Spændende at høre om andres forældre
- Det overraskede mig, at det kan tage mange uddannelser og mange år for at finde det, man brænder for
- Opdagede nye jobs

Me&We i en vejledningspraksis

Me&We vores erfaringer

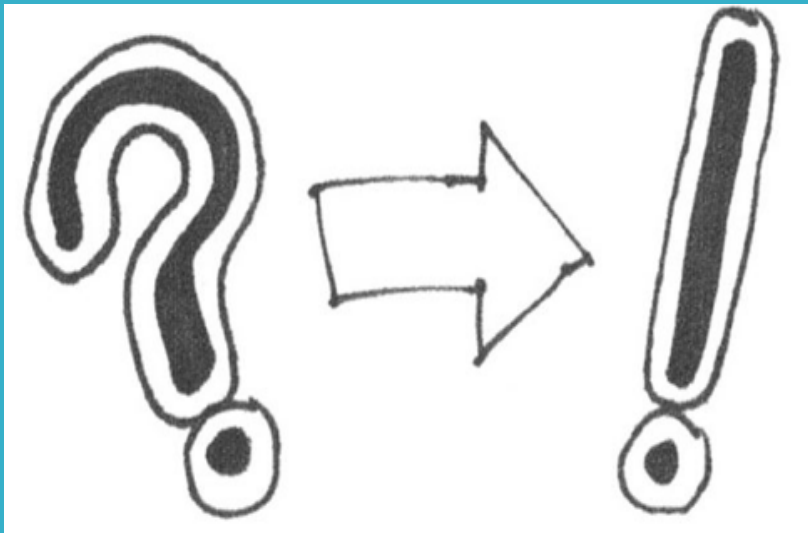
- Tovholdere – struktur og overblik
- Klæde kollegaer på til at arbejde med materialet
- Gør det til jeres eget
- Få det ud i alle fællesskaber, så det bliver hele skolens projekt

Me&We i en vejledningspraksis

I forhold til styrkelsen af den integrerede vejledning

- Integreret vejledning er afgørende for elevernes karrierelæring og gode overgange
- Tag snakke med kollegaer omkring *hvordan vejledning og trivsel kan gå hånd i hånd*
- ”Grib taktstokken” du har som vejleder den faglige indsigt og styringen – men lærerene er vigtige medspillere for at den integrerede vejledning kan lykkes og opleves som meningsfuld
- Vær realistiske ift. tid og jeres hverdag – brug den tid der allerede er og tag udgangspunkt i jeres praksis og skole
- Husk alle dele af karrierelæring både forberedelse (hvorfor), aktivitet og efterbehandling (reflektere og evaluere)





**Hvad tager du med
fra den sidste time?**

Tak for jeres tid

www.meandwe.dk

Kontakt:

Mie Juul Ingerslev, projektleder Me&We. mie@efterskolerne.dk
Sandra Hein, lærer og vejleder, Levring Efterskole. sandra@levringefterskole.dk

