



Kursusprogram

Styrk unges mentale sundhed, egen trivsel og overskud i naturen

- en efteruddannelse i naturbaseret trivselsfremme for efterskoler



Sted: Trente Mølle Naturskole, Trentevej 7, 5672 Broby

Modul 1: 5. - 6. november 2024

Modul 2: 18. - 19. november 2024

Modul 3: 2. - 3. december 2024

Formål

Alt for mange unge mistrives og oplever stress og ensomhed. Der er brug for, at den faglige undervisning suppleres af nye fællesskabende og trivselsfremmende metoder, som giver unge mulighed for en hjernepause, opdage nye sider af sig selv og få et meningsfuldt samvær. Naturbaseret sundheds- og trivselsfremme er en metode til at styrke forbindelsen til naturen.

Formålet med efteruddannelsen er at få en større forståelse for naturens betydning for unges trivsel og overskud. Med udgangspunkt i den nyeste viden om naturbaseret sundhedsfremme får du konkrete metoder og redskaber til at styrke elevernes oplevelse af forbundethed med naturen og hinanden.

Indhold

Efteruddannelsen forløber over seks dage og veksler mellem oplæg, egne oplevelser i naturen og afprøvning af metoden. Undervisningen kombinerer teori og praksis, men der vil være en overvægt af praksisnær læring i naturen, så deltagerne let kan implementere øvelserne i hverdagen efter uddannelsen er afsluttet.

Efteruddannelsen tager udgangspunkt i ViNatur's forskningsbaserede NBMC-metode, som står på fire søjler: Nature, Body, Mind og Community. Du lærer at tilrettelægge ture og forløb i naturen og introduceres til forskellige øvelser som sansøvelser, kropsbevidsthedsøvelser, naturfortællinger, narrative meditationer, åndedrætsstræning, lege, bålfortællinger, bålsamtaler og æstetiske læreprocesser.

Målgruppe

Efteruddannelsen er målrettet fagpersoner, som ønsker at integrere naturens trivselsfremmende og restituerende virkninger i deres undervisning og pædagogiske arbejde med elever på efterskoler.

Program

Modul 1 - 5. - 6. november 2024

Vi introducerer de førende teorier indenfor naturbaseret sundhedsfremme og ser på, hvad forskningen siger om naturens restituerende og trivselsfremmende virkninger, og hvordan vi med øvelser kan øge naturens positive effekt.

Uddannelsen er funderet i et evolutionspsykologisk og økopsykologisk perspektiv fokus på vores medfødte instinkter og orienteringsevne, og på hvordan vi bruger dem bedst i det moderne samfund.

Vi ser på hjernens, nervesystemets og åndedrættets samspil for at få bedre indsigt i, hvordan krop og psyke hænger sammen, når vi er i naturen.

- ⇒ Psykoevolutionær teori
- ⇒ Stress Reduction Theory [Ulrich]
- ⇒ Biophilia hypothesis [Wilson]
- ⇒ Attention Restoration Theory [Kaplan og Kaplan]
- ⇒ Forstå og udnyt dit åndedræt

Modul 2 – 18. - 19. november 2024

På modul 2 får deltagerne en indføring i, hvilke naturmiljøer der højner vores restitution, så krop og sind genopbygges.

Her er fokus på redskaber til at åbne op for andre dimensioner og rum i naturen via arbejde med sanserne.

Vi arbejder med motorik, ude træning, symboler og lege i naturen, og lærer hvordan bålet og fortællinger kan skabe større samhørighed i en gruppe.

- ⇒ Supportive Environment Theory [Patrik Grahn]
- ⇒ The Aesthetics of Atmospheres [Gernot Böhmer]
- ⇒ Sanseintegration, lege, symboler og motorik i naturens rum
- ⇒ Narrativ meditation, bål og fortællinger

Modul 3 - 2. - 3. december 2024

På dette modul arbejder vi med planlægning og afvikling af forløb og naturaktiviteter målrettet unge i praksis. Alle på uddannelsen gennemfører gruppevist et caseforløb og modtager feedback fra underviserne og de andre i gruppen.

Her er der rig mulighed for at integrere tillærte redskaber og ny viden fra de foregående moduler. Vi arbejder desuden med økopsykologiske greb og især følelsen af håb som en drivkraft for heling og transformation.

- ⇒ Tilrettelæggelse af forløb og afvikling af egne naturaktiviteter og feedback
- ⇒ Økopsykologi

Praktiske oplysninger

Kursussted: Trente Mølle Naturskole, Trentevej 7, 5672 Broby

Uddannelsen består af 36 undervisningstimer fordelt på tre moduler, som hver er af to dages varighed. I alt 6 dage:

Dato:

Modul 1: 5. - 6. november 2024

Modul 2: 18. - 19. november 2024

Modul 3: 2. - 3. december 2024

Tidspunkt for hvert modul: Dag 1: kl. 9-17 og dag 2: kl. 9-14.

Tilmelding: Senest d. 20. oktober 2024

Deltagerpris: kr. 17.995, - inkl. moms.

Deltagerantal: 15-24

Betaling: Der fremsendes faktura i forbindelse med tilmeldingen

Bemærk! Tilmeldingen er bindende efter 20. oktober, og betalingen refunderes ikke efter denne dato.

Kursusleder: Karin Skjøth, udviklingskonsulent, Efterskolerne, E-mail: ksk@efterskolerne.dk

Instruktører: Efteruddannelsesforløbet varetages af ViNatur's erfarne undervisere:

Sigurd Hartvig, stifter af ViNatur, underviser, psykomotorisk terapeut
Simon Høegmark, stifter af ViNatur, underviser, ph.d. i naturpsykologi
Maja Pålsson, underviser, psykoterapeut

Om ViNatur

ViNatur har udviklet en NBMC-metode baseret på søjlerne: Nature, Body, Mind & Community. NBMC-metoden har vist sig effektiv til brug i naturbaserede forløb for mange forskellige målgrupper. ViNatur har gennem de seneste 10 år afholdt efteruddannelser, workshops og forløb for mere end 5.000 fagprofessionelle, ledere og medarbejdere i NBMC-metoden.

Kontaktoplysninger til ViNatur:

Simon Høegmark (underviser og ph.d. i naturpsykologi): simon@vinatur.dk, 60256666
Jane Sørensen (koordinator): jane@vinatur.dk, 51945061