



Kursusprogram

Me&We

- sæt fokus på elevernes trivsel

Kursussted

Brogaarden, Abelonelundsvej 40, Strib, 5500 Middelfart

Kursusdatoer

Der kan vælges ét af følgende hold:

Hold 1: 10. april 2024, 8. oktober 2024, 20. marts 2025

Hold 2: 23. april 2024, 23. oktober 2024, 26. marts 2025

Flere undersøgelser viser en stigning i de unges sociale mistrivsel, herunder stress, pres og ensomhed. Vi ved, at unge oplever ensomhed, selvom de har jævnlig kontakt til deres venner. De er altså ikke socialt isolerede, men føler sig ensomme blandt andre unge. Dette betyder også, at den sociale mistrivsel kan være sværere at opdage for de voksne omkring de unge. Desuden viser undersøgelser, at hver femte ung ikke taler med deres venner om det, der går dem på, samtidig med at unge ofte har en idealiseret forestilling om andre unges liv.

Kombinationen af en forestilling om, at alle andre har det meget bedre og klarer sig meget bedre, og utilbøjeligheden til at betro sig til venner om det, der er svært, kan eskalere følelsen af ikke at være god nok og samtidig stå i vejen for etableringen af nære tillidsbaserede relationer. På den måde kan der blive tale om en ond spiral, hvor unges oplevede sociale mistrivsel stiger. Nyere undersøgelser viser oveni, at unge sover for lidt i forhold til deres behov, og problemet er stigende. Søvnmangel nedsætter bl.a. humor og empati, som er vigtige forudsætninger for at indgå i gode sociale relationer.

Ved at arbejde struktureret med hele elevholdets trivsel øger vi muligheden for at fremme en social stærk ungdomsgeneration og dermed bekæmpe den stigende sociale mistrivsel blandt unge. Dette 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***

Formålet med kurset er at klæde op til fem ambassadører fra skolen på til at arbejde struktureret og proaktivt med hele elevholdets trivsel. Me&We materialet kan anvendes i hele efterskolens hverdag. Det være sig morgensamling, fag-faglig undervisning, linjeundervisning, k-gruppetid, som gangaktivitet, husaktivitet, aftenaktivitet, store grupper, små grupper ...

Ambassadørernes rolle er ligeledes at formidle kursets indhold til kolleger for derigennem at få implementeret materialets aktiviteter på egen skole. Dermed sikres, at alle kolleger kender til aktiviteterne og kan facilitere dem. Derigennem opnås et fælles sprog og en fælles forståelse.

Indhold

De tre kursusgange er fordelt hen over skoleåret og har følgende fokus:

Kursusgang 1: Den gode opstart

Indføring i den teoretiske ramme bag Me&We samt materialets struktur. Afprøvning af aktiviteter fra materialets første tre temaer. Tid til planlægning i skoleteams.

Kursusgang 2: Erfaringsudveksling

Sparring og gode eksempler deles og udfordringer drøftes. Indføring i og afprøvning af aktiviteter fra materialets næste tre temaer. Tid til planlægning i skoleteams.

Kursusgang 3: Fra kursus til kultur - forankring

Indføring og afprøvning af materialets sidste to temaer. Vi kigger på forandringens anatomi og får gode pointer med fra adfærdspsykologien. Sammen skal vi blive klogere på og drøfte, hvorledes Me&We efter endt kursusforløb kan leve videre på jeres skole.

Tidligere ambassadører anbefaler at:

- skolen deltager med tre til fem ambassadører, hvoraf én ambassadør repræsenterer ledelsen.
- hver ambassadør tildeles 30 forberedelsestimer.
- hver lærer tildeles 10-15 forberedelsestimer.
- afsætte 3x3 timers pædagogiske dage dedikeret til Me&We (fx august, november og april).
- sætte Me&We på medarbejdermøder som et fast punkt til orientering, evaluering og afprøvning af aktiviteter.

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.

Samlet set er Me&We en nøgle til at arbejde med elevernes trivsel. Eleverne får virkelig nogle gode kort på hånden. Høng efterskole, Jannie Haupt Christensen, pædagogisk leder.

Me&We har gjort vores hold stærkere. Det har været en kæmpe øjenåbner. Stidsholt Efterskole, Andreas Larsen, forstander.

Målgruppe

Lærere og ledelse

Program

Hold 1: Onsdag den 10. april 2024

Hold 2: Tirsdag den 23. april 2024

08.30 – 09.30	Morgenmad
09.30 – 10.30	Velkomst og generel introduktion til materialet
10.30 – 10.40	Formiddagskaffe
10.40 – 12.00	Godt i gang
12.00 – 12.40	Frokost
12.40 – 14.00	Godt i gang
14.00 – 14.15	Eftermiddagsforfriskning
14.15 – 15.00	Mig og min mobil + At lade op
15.00 – 15.45	Planlægning i ambassadørteams
15.45 – 16.00	Opsamling og tak for i dag

Hold 1: Tirsdag den 8. oktober 2024
Hold 2: Onsdag den 23. oktober 2024

08.30 – 09.30	Morgenmad
09.30 – 10.30	Velkomst. Siden sidst. Sparring
10.30 – 10.40	Formiddagskaffe
10.40 – 12.00	Forstå dig selv og andre
12.00 – 12.40	Frokost
12.40 – 14.00	Forstå dig selv og andre
14.00 – 14.15	Eftermiddagsforfriskning
14.15 – 15.15	Fællesskab + Søvn
15.15 – 15.45	Planlægning i ambassadørteams
15.45 – 16.00	Opsamling og tak for i dag

Hold 1: Torsdag den 20. marts 2025
Hold 2: Onsdag den 26. marts 2025

08.30 – 09.30	Morgenmad
09.30 – 10.30	Velkomst og sparring på tværs
10.30 – 10.40	Formiddagskaffe
10.40 – 12.00	Kammeratskab
12.00 – 12.40	Frokost
12.40 – 14.00	Kammeratskab + Efter efterskolen
14.00 – 14.15	Eftermiddagsforfriskning
14.30 – 14.45	Fra projekt til kultur - indflyvning
14.45 – 15.45	Drøftelse af de fem faser og planlægning i ambassadørteams
15.45 – 16.00	Opsamling og tak denne gang

Praktiske oplysninger

Kursussted	Kursuscenter Brogaarden, Abelonelundsvej 40, Strib, 5500 Middelfart
Tid	Kl. 9.30 – 16.00 Hold 1: 10. april 2024, 8. oktober 2024, 20. marts 2024 Hold 2: 23. april 2023, 23. oktober 2023, 26. marts 2024
Tilmelding	Senest onsdag den 6. marts 2024
Deltagerpris	30.600 kr. Prisen inkluderer: <ul style="list-style-type: none">• Deltagelse med op til fem ambassadører per skole• Fysiske materialekataloger til alle skolens lærere og ledelse• Adgang til hjemmesiden med en video-præsentation og introduktion til Me&We til hele personalegruppen• PowerPoints, lyd- og filmklip, elev- og lærerark samt 'best practice'-videoer med gode råd fra projektskoler i skoleåret 2020-2021 og bud på årsplaner, der har vist sig at være brugbare og bæredygtige• 1 times online sparring med kursusleder og holdet mellem kursusgangene
Deltagerantal	Max. 40 personer per hold – 8 skoler
Betaling	Der fremsendes faktura efter tilmelding. OBS: Skolen skal KUN foretage én tilmelding med ét deltagernavn. Navne og e-mailadresser på de restende fire deltagere sendes på mail til Kirsten Buerup Andersen kba@efterskolerne.dk
Framelding	Tilmeldingen er bindende efter den 6. marts 2024
Kursusleder	Mie Juul Ingerslev har været projektleder på Me&We i årene 2020-2022, hvor 74 efterskoler deltog i projektet. Mie er læreruddannet, coach og har en Master i Positiv Psykologi fra Aarhus Universitet. Hun har arbejdet 10 år som efterskolelærer og trivselscoach.