

INFO-ARRANGEMENT OM MINDFULNESS I SKOLEN

- hør om udviklingen af en efteruddannelse for lærere og pædagoger

Center for Mindfulness i Skolen og Mindfulnessway v. Kari Bjerke inviterer alle interesserede - lærere, pædagoger, skoleledere, medlemmer af forvaltningen, politikere og forældre - indenfor, til et par informative timer med mindfulness i centrum.



Tid og sted

Torsdag d. 23. februar kl. 15.30-18.00
i Multihuset på Dybbøl-Skolen

På programmet

Hvorfor er mindfulness i skolen vigtigt?
Hvordan påvirker mindfulness hjernen?
Erfaringerne med mindfulness i skoleregion
Lidt om *Center for Mindfulness i Skolen*
Efteruddannelse, hvordan?
Eksempler på små øvelser i mindfulness

Efteruddannelse i "Mindfulness i Skolen"

CMIS er primus motor bag et storstilet udviklingsprojekt, hvor vi, i tæt samarbejde med bla. UC Sjælland, VIA UC og amerikanske Mindful Schools, ønsker at etablere en efteruddannelse i mindfulness for danske lærere og pædagoger. Projektet skal gennemføres primært vha. fondsmidler. Din skole kan også være med.

- Kom og hør hvordan vi sammen kan virkeliggøre visionen -

Om folkene bag

Center for Mindfulness i Skolen (CMIS) er en almennyttig forening, der arbejder for at opbygge, indsamle og udbrede viden om mindfulness i skolesammenhæng, og derudfra gøre mindfulness til et lettilgængeligt og praktisk anvendeligt tilbud for danske skoler. Til at repræsentere CMIS, har vi vores bestyrelsesformand og medstifter, Rikke Braren Lauritzen. Hun er uddannet cand. mag., psyko- og familieterapeut, og er indehaver af Klinik for Mindfulnessterapi i Silkeborg. Rikke er en af landets mest veluddannede og erfarne undervisere indenfor Mindfulness Baseret Stress-Reduktion (MBSR), og pioner indenfor mindfulness i skolen herhjemme.

Kari Bjerke har med *Mindfulnessway* base i Sønderborg, hvor hun beskæftiger sig med mindfulness i skolesammenhæng. I 2016 gennemførte hun to projektbaserede mindfulnessforløb på skoler i Sønderborg kommune. Kari er uddannet socialrådgiver, psykoterapeut og mindfulnessinstruktør, stærkt engageret i mindfulness i lokalområdet og aktiv i CMIS' bestyrelse.

Tilmeld dig straks - det er gratis at deltage

Tilmelding sker online, via dette link: <https://goo.gl/forms/TmBfBCAIR0kU3ZSF3> (alternativt sendes e-mail til info.mindfulnessiskolen@gmail.com. Husk navn, mailadresse og deltagerantal)

Med venlig hilsen

Center for Mindfulness i Skolen
www.mindfulness-i-skolen.dk

Mindfulnessway v. Kari Bjerke
www.mindfulnessway.dk