



MINDFULNESSFORENINGEN



MINDFULNESS FORENINGEN OG CENTER FOR MINDFULNESS I SKOLEN

har den store glæde at kunne invitere alle interesserede til

lancering af projekt Stressfri Ungdom

- **et forskningsbaseret undervisningsmateriale til danske skoler**



MINDFULNESS I SKOLEN

Et helt nyt undervisningsprogram bestående af en omfattende e-læringsportal og app til danske skoler offentliggøres nu af Mindfulness Foreningen og Center for Mindfulness i skolen. Projektet er delvist finansieret af Undervisningsministeriet.

Mindfulness Foreningens konsulent og certificeret mindfulness/MBSR-lærer Rikke Braren Lauritzen har udviklet undervisningsprogrammet, der er målrettet udskolingen (7.-10. klassetrin) og har undervist og afprøvet det i en 8. klasse på Vrigsted Efterskole i Juelsminde og i en 9. klasse på Fårvang skole ved Silkeborg.

E-læringsprogrammet består af 16 temaer inden for mindfulness, herunder hvordan man kan hjælpe sig selv i forhold til negative tanker og følelser, stress og eksamensangst, forbedre trivsel, sammenhold og kommunikation i klassen, og hvordan man styrker sig selv og sit miljø. Undervisningsmaterialet passer til den understøttende undervisning som styrkelse af læringsmiljøet gennem øget opmærksomhed, koncentration, inklusion og trivsel.

Materialet er resultatet af et 2-årigt forsknings- og udviklingsprojekt, der bygger på et samarbejde mellem forsker Anne Maj Nielsen, lektor, Ph.d. ved Danmarks Pædagogiske Universitet, Rikke Braren Lauritzen og skolerne. Undersøgelsen af mindfulness til danske skoleelever er den første af sin slags i Danmark og resultaterne er meget positive, viser en ny forskningsrapport udgivet af DPU.

Som videreudvikling af projektet udbyder CMIS en ny efteruddannelse, der henvender sig til alle landets lærere og pædagoger, der ønsker at formidle mindfulness i folkeskolen, efterskolen, fri- og privatskoler samt andre skoler og aktører der arbejder med unge mennesker.

*

Kom og mød foreningerne, udviklerne og forskeren bag projektet:

Til en spændende eftermiddag med lancering, foredrag, workshop og præsentation af en ny efteruddannelse i MiS.

På Sjælland: Torsdag d. 17. aug. kl. 15-18 på Kulturstationen, Jernbane Allé 38, 2720 Vanløse (tæt på Metroen).

*

I Jylland: Tirsdag d. 22. aug. kl. 15-18 i Auditoriet 11.05, VIA University College, Hedeager 2, 8200 Aarhus N.

*

Programmet lyder på:

- Officiel lancering af nyt undervisningsprogram v. Mindfulness Foreningen og CMIS, som er værter for et mindre traktement.
- Præsentation af Mindfulness i Skolen undervisningsmaterialet v. udvikleren Rikke Braren Lauritzen.

- Foredrag om forskningsundersøgelsen "Mindfulness for unge" v. Anne Maj Nielsen (i København) og fremtidig forskning i programmet v. Jesper Dahlgaard, VIA (i Aarhus).
- Erfaringer med Mindfulness i Skolen v. folkeskolelærere Trine Kryger-Hansen og Carsten Møller (i Aarhus)
- Workshop i børne/ungeyoga – en introduktion v. Emmamaria Vincentz, Lille Yogahus, (i København) og Anne Kongstrup, Skoleyoga, (i Aarhus).
- Information om ny efteruddannelse i MiS med start i efteråret. Uddannelsesbrochure udleveres og undervisningsteamet præsenteres.

Alle skoler, skoleforvaltninger, fagpersonale, forældre og andre interesserede er meget velkomne.

Pris for deltagelse 250 kr., for medlemmer af CMIS eller Mindfulness Foreningen er prisen 200 kr. Medlemskab i CMIS koster 200 kr. årligt for private og 500 kr. for skoler. Støt foreningen gennem medlemskab.

Tilmelding og/eller medlemskab sker til Center for Mindfulness i Skolen www.mindfulness-i-skolen.dk under "arrangementer".

Velmødt til en spændende event!