

Skoleprojekter

- Indhold & Pris

Model for skoleprojekt

Mental Førstehjælp på en skole eller uddannelsesinstitution gennemføres bedst som et projekt i hver enkelt klasse. Formålet med et projekt "Mærk Efter" med brug af teknikker i Mental Førstehjælp er:

at forbedre TRIVSEL for elever, lærere, pædagoger og for klasserne som helhed.

Projektet handler om

- at skabe bedre trivsel gennem åbenhed om og arbejde med vores følelser og vores reaktioner
- at skabe bevidsthed om, at alle mennesker har følelser af alle slags, og at det er helt naturligt at snakke om følelser og arbejde konkret med dem

Herved opnår vi mere naturlige reaktioner og adfærd og derved bedre trivsel og bedre indlæring. Dette som modsætning til at undertrykke følelser og lade som om, de ikke er der, som resulterer i vanskelige undervisningsvilkår og reduceret indlæring.

I et projekt "Mærk Efter" lærer eleverne om hvordan hjernen fungerer, eleverne sætter egne trivsels-mål og beskriver hvilken fremtidig adfærd og trivsel de ønsker i klassen. Projektet gennemføres over 12 uger. En køreklar drejebog med i alt 5 klasse-lektioner fordelt på 4 x 90 min + 1 x 45 min skaber rammen om projektet. Det der giver den helt store forandring hos eleverne er de ca. 3 individuelle guidninger eleverne får af Mentale Førstehjælpere igennem hele forløbet. Projektet gennemføres i et tæt samarbejde med klasselærere og de mindst 3 Mentale Førstehjælpere skolen starter med at uddanne. Mentale Førstehjælpere kan også hjælpe kollegaer med at forebygge stress gennem individuelle guidninger.

Omfang af projektet

Klasselektioner gennemføres med afsæt i detaljeret 75 siders drejebog med powerpoints mm. til de 5 lektioner. Der forventes 2-3 individuelle guidninger pr. elev, som gennemføres af Mentale Førstehjælpere i 30 minutters sessioner løbende gennem alle 12 uger. Guidninger gennemføres individuelt, hvor hver enkelt elev tages ud af normal undervisning, hvor guidning gennemføres i særskilt lokale med ro og fokus på at arbejde med følelsesmæssigt ubehag. Det forventes at 20 elever pr. klasse skal guides 3 gange. Det svarer til 30 timers guidning over en 3 måneders periode.

Drejebogen indeholder i 1. lektion grundlæggende læring om hjernens funktioner ift. tanker, følelser og reaktioner – herunder læring om amygdala og frontallapper og betydningen af deres funktioner. Øvrige lektioner fokuserer på bevidstgørelse af egne følelsesmæssige reaktioner og opstilling af forbedringsmål for hver enkelt elev og lærer.

Alle deltagende elever OG lærere fører personlig logbog gennem hele projektet. Logbogen indeholder hjælpe-skemaer, spørgsmål og strukturer til at opstille personlige trivselsmål.

Aktivitet	Periode	Deltagere
Opstart af projekt i temauge. Fordelt på 2-3 dage indenfor samme uge: <ol style="list-style-type: none"> 1. Din hjerne og dine følelser (90 min) 2. Individuelle trivselsudfordringer (90 min) 3. Fælles trivselsudfordringer og intro til Mental Førstehjælp App (90 min) 	Inden for samme uge	Klasselærer Mental Førstehjælper Alle elever i klassen
Individuel guidning af elever (30 min), der melder sig. Alle elever udøver "efterforskning på vejen" og noterer i personlig logbog	Løbende	Elever der melder sig Mental Førstehjælper
4. Midtvejsstatus på trivselsarbejde + intro til individuel fremlæggelse om 6 uger (45 min)	6 uger efter start	Klasselærer Mental Førstehjælper Alle elever i klassen
Individuel guidning af elever (30 min), der melder sig. Alle elever OG lærerteam udøver "efterforskning på vejen" og noterer i personlig logbog	Løbende	Elever der melder sig Mental Førstehjælper
5. Endelig trivsels-status – Hver elev OG lærere fremlægger sine efterforskningsresultater (90 min)	12 uger efter start	Klasselærer Mental Førstehjælper Alle elever i klassen

Hvad koster det?

Projektet gennemføres af som minimum 3 af skolens egne lærere/pædagoger efter 2 dages uddannelse til Mental Førstehjælper efterfulgt af 2 individuelle Core Dynamics Coaching sessioner.

Som Mentale Førstehjælpere læres de kraftfulde teknikker til at guide elever gennem følelsesmæssige overreaktioner, som er det der er essensen af projekt "Mærk Efter".

Prisen for et "Mærk Efter" projekt på en skole med 2 deltagende klasser er 31.650 kr. + moms.

Herudover kommer den interne tid de Mentale Førstehjælpere skal anvende i projektet.

Prisen inkluderer flg. (ønskes flere Mentale Førstehjælpere er prisen 4.500 kr + moms/person):

- Uddannelse af 3 Mentale Førstehjælpere i 2 dage + 2 individuelle coaching sessioner hver
- Drejebog og undervisningsmateriale efter CL-strukturer til de 5 lektioner. Dels som fysisk materiale og dels som printklare filer. Materialet kan anvendes umiddelbart efter gennemlæsning. Drejebogen er udviklet af Søren Lohmann og Karsten Schiøtz.
- Individuelle logbøger til hver enkelt elev.
- Mental Førstehjælp App installeres til individuelt brug på alle Android og iOS enheder hos eleverne og lærere i de 2 klasser og hos andre der vil afprøve metoder.

Se videoer og læs mere på denne hjemmeside: www.mentalfoerstehjaelp.dk eller ring til Karsten Schiøtz, Coach2Manage – tlf. 30708414.