



Mindfulness med børn – nærvær i det relationelle arbejde - den 2. November 2016

I øjeblikket vinder mindfulness mere og mere indpas, og der bliver en stigende interesse både for, hvordan denne træning kan forbedre voksen-barn relationen i det pædagogiske arbejde, og hvordan man kan udvikle mere mindfulness hos børn. Erfaringen er nemlig, at der ved at træne mindfulnessfærdigheder hos børn kan dannes et fundament for udvikling af børns empati og sociale forståelse for andre. På denne kursusdag vil de to undervisere Hannah Jakobsen og Marianne Bentzen, som begge igennem mange år har trænet hos dr. phil. Jes Berthelsen, formidle enkle og brugbare metoder til arbejde med mindfulness og opmærksomhedstræning ud fra et neuroaffektivt perspektiv.

Hvad er mindfulness ud fra et neuroaffektivt perspektiv?

Vejen til empati og social forståelse kan udvikles ved at øge den basale kontakt med sig selv gennem fokus på fx kropssansninger og nærværstræning. Børns kontakt med sig selv er i stigende grad nødvendig i en verden, hvor de dagligt påvirkes af en strøm af digitale og virtuelle informationer. Denne indre kontakt kræver, at de voksne, som børn er sammen med, også kan fordybe deres nærvær, og give barnet en oplevelse af, at blive mødt og reguleret af en voksen. Denne relationelle oplevelse af at blive mødt og rummet er central for barnets evne til at regulere sine følelser, være opmærksom og vise mere empati. Denne forståelse af den empatiske udvikling støttes af den neuroaffektive udviklingspsykologi. Vi ved fx, at evnen til at fornemme kropssansninger og regulere sit energiniveau udvikles først. Derefter udvikles emotionelle kompetencer, og sidst udvikles evnen til at reflektere over sig selv og andre. Nærvær i relationer kan vi kun læres igennem vores relationer med andre, der kan det, for at holde hjerne og hjerte sammen.

Kursusdagens indhold

På kursusdagen vil Hannah Jakobsen og Marianne Bentzen tage udgangspunkt i det neuroaffektive perspektiv og hvordan viden om den treenige hjerne hænger sammen med mindfulness træning, og med centrale interpersonelle erfaringer som mødeøjeblikke og afstemning. De vil igennem beskrivelser og øvelser vise, hvordan man som voksen både kan arbejde med mindfulness i forhold til sig selv og i forhold til børn.

Dagen vil forløbe med en vekselvirkning mellem små oplæg, mindfulness guider og mange praktiske bevægelses- og øvelsesforløb. Der vil blive lagt stor vægt på

betydningen af deltagernes egne færdigheder i nærværende og autentisk kontakt.

Kursusdagen sætter særligt fokus på

- Mindfulness: Forståelse af mulighederne ved træning af opmærksomhed og nærvær i pædagogisk arbejde med børn.
- Selvagens: Forstå betydningen af at træne sit eget nærvær og sin egen kontaktevne.
- Udvikling af medfødte ressourcer: Aktivere sociale kompetencer.
- At finde en indre centrering og ro: Udgangspunkt for det autentiske møde.
- At have "hjertet med": Vise at empati kan trænes og udvikles.

Dagens programpunkter

- Empatisk centrering og nærværstræning som centrale redskaber til indre forankring og relationel udvikling.
- Teori om mindfulness og den treenige hjerne.
- Udveksling om øvelser og inspiration til at arbejde videre på egen hånd.

Udbytte

Gennem en enkel og gennemprøvet model vil man få tilgang til at arbejde med mindfulness og naturlige menneskelige ressourcer som fx opmærksomhed, åndedræt, hjertefølelse og bevidsthed- om-bevidsthed. Der vil være fokus på, hvordan disse kræfter har betydning for, hvordan empati og social forståelse kan øges.

Om underviserne

Hannah Jakobsen er psykoterapeut MPF og med kroppsykoterapi som speciale. Hun har i mange år haft egen praksis i København og Jylland og undervist grupper i meditation. Hun er kursusholder på Vækstcenteret i Nørre Snede og har sammen med Cand. Psyk. Eva Hildebrand superviseret personalet på opholdssteder for børn og unge og undervist i mindfulness på Århus Universitet og på DPU. I de seneste år har hun integreret den neroaffektive forståelse og mindfulness.

Marianne Bentzen er psykoterapeut MPF og samarbejder med psykolog Susan Hart om udviklingen af den neuroaffektive udviklingspsykologi fra vugge til grav, og om teoriens anvendelse i behandling og psykoterapi. Hun leder professionelle efteruddannelser om dette både i Danmark og internationalt. I undervisningen fokuserer Marianne på selvagens som udgangspunkt for pædagogisk og behandlingsmæssigt arbejde, og hun inddrager i den forbindelse også meditative kropsguidinger og mindfulness øvelser i sin undervisning.

Tid & Sted

Onsdag den 2. november 2016 kl. 9.00-16.00 (Morgenmad kl. 8:30 – 9:00) på Florentz Cafe og Brasseri i Roskilde.



Pris

Prisen pr deltager er kr. 1.950 ekskl. moms, der dækker materiale, formiddagskaffe/te med brød, juice og frugt, Isvand i lokalet, frokost med en vand og eftermiddagskaffe/te med hjemmebagt kage.

Betalings- og afbestillingsregler

Når du tilmelder dig fremsendes faktura, hvoraf betalingsfristen fremgår. Til offentlige kunder faktureres elektronisk via EAN nummer.

Indtil fire uger før kursusafholdelse kan kurset frameldes uden omkostninger.

Afbestilling mellem fire uger til ugedagen før kursets afholdelse medfører et frameldingsgebyr på 1.000,- kr.

Afbestilling fra ugedagen før kursets afholdelse udgør frameldingsgebyret den fulde kursusbetaling.

Du er altid velkommen til at tilbyde kursuspladsen til en kollega uden udgift for dig.