

Psykoterapeut MPF

Pia Halsted

Master instruktør i psykisk førstehjælp



Trivselsforløb for skoler

De 7 veje



Trivselsforløb for skoler

Corona har sat trivsel på dagsordenen, som aldrig før og derfor tilbyder jeg et trivselsforløb, der passer til alle folkeskoler. Jeg hedder Pia Halsted og er psykoterapeut MPF og jeg er specialist i kommunikation, kontakt og trivsel blandt børn og unge. Læs mere om det faglige og oplevelsesorienterede trivselsforløb på vedlagte!

Det er nu der skal tages fat!

Efter en lang Corona nedlukning halter fællesskaberne og følelsen af samhørighed. Det udfordrer elevernes selvtillid, selvværd og generelle tillid til sig selv og andre og påvirker læringen.

Jeg tilbyder et skræddersyet trivselsforløb, der skal hjælpe elever og lærere i 6. – 9. klasse

De 7 veje til trivsel og det fulde potentiale – forløb over 3 måneder Lærerkursus, så forløbet kvalificeres og efterfølgende kan fortsætte uafhængigt af mig
Konsulentbistand til både elever og lærere Undervisningsforløb med materialer og værktøjer til lærere

Personlig trivsel og læring hænger sammen!

Mistrivsel starter ofte med tilfældigheder og misforståelser i det sociale samspil og efter lang corona nedlukning har trivsel svære vilkår. Det er nu tryghed, relationer og venskaber skal genopbygges,, så eleverne trives, lærer og samarbejder bedre!

Med min trivselspakke styrkes de bevidste valg og det sociale samspil

Stærke relationer og bæredygtig klassekultur vil tilsammen munde ud i tryghed, øget faglighed, selvværd og selvtillid, stærkere samarbejde og bedre resultater

Klassetrin: 6 kl. – 9. kl.

Coronatilpasning: Forløbet afvikles pr. klasse over 2 dage (skoledag) Hver klasse arbejder videre med deres lærere ud fra udleveret materiale Klassebesøg 1 gang pr. måned i 3 måneder (2 timer pr. gang) Besøg bruges til regulering, nye værktøjer, støtte, spørgsmål, evaluering.

Lærerkursus: Lærerkursus over 2 dage med indsigt i opgaver, oplæg og arbejdsområder, som der kan fortsættes med i klassen for at fremme trivsel og samarbejde.

Tilkøbsmuligheder: Længere forløb på klasser med fokus på samarbejde, identitet og integritet Kommunikation og konflikthåndtering Klasseledelse.

Bestil gerne et uforpligtende møde og hør mere om trivselsforløbet.

Kontakt mig på telefon 3054 0420 eller skriv en mail på ph@pialhalsted.dk

Vedlagt folder: Hjælp til at spotte mistrivsel

Folderen er første step til at støtte læreren i sit daglige arbejde.

Folderen er udarbejdet ud fra mange års erfaring med unge psykologisk, pædagogisk og socialt.



Trivselspakkens indhold i hovedpunkter

Dag 1

Afklaring og introduktion til forløbet og til de 7 veje

- Adfærd, værdisæt, indre og ydre forhindringer for at trives
- Forstå dig selv og andre – den kognitive diamant
- Polariteter og gruppedynamik – at sidde mellem 2 stole
- Stress og belastning – hvordan, hvorfor og hvad skal der til for at mindske den

Klassekultur

- Hvad er det og hvordan indgår jeg?
- Attitude, identitet og påvirkning af helheden, klassens værdisæt
- Selvtillid, selvværd og følelsen af forbundethed – hvad skal der til?

Fejlkultur

- Grænser og integritet
- Fejl som en del af læring og erfaringsgrundlag

Dag 2

Feedback kultur

- Anerkendelse og accept af forskelligheder
- Roller i gruppen, samarbejde og brug af den narrative metode – skil person og problem
- Alternative tanker og løsninger – træn fleksibilitet

Personlig kommunikation

- Kontakt, tonefald, kropssprog
- Bede om hjælp kultur og italesættelse af behov

Konflikthåndtering

- At blive på egen banehalvdel
- Samarbejde, bevidste valg, bevidsthed om egen indsats

Udbytte for elever:

- Viden, forståelse og indsigt i egne og andres tanker, følelser og adfærd
- Indre styrke i form af bedre selvtillid og selvværd
- Stærkere relationer og venskaber
- Styrkelse af personlig kommunikation og tryghed i at italesætte behov
- Større trivsel og følelse af at være en vigtig brik i fællesskabet og åbenhed til at lære, inddrage fejl som en del af læringen og bede om relevant hjælp.
- Basal viden om konflikthåndtering og grænser
- Styrket samarbejdsevne og viden om egen rolle

Udbytte for skole

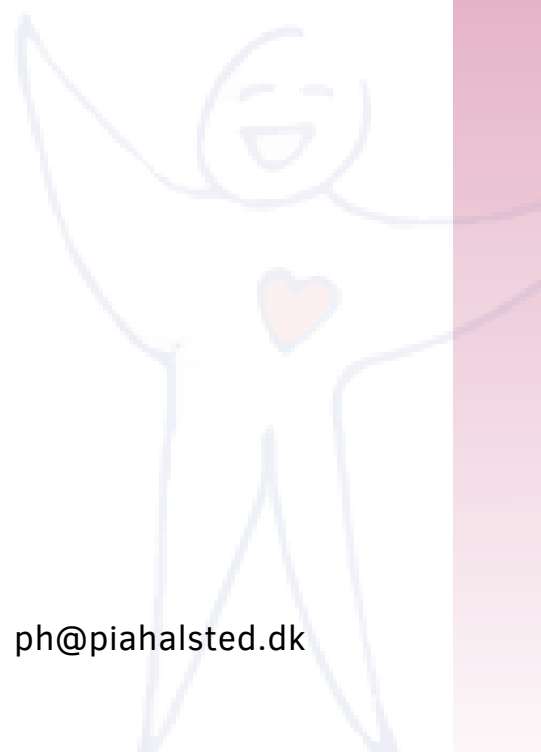
- Elever og lærere som er mere tilfredse og glade og som trives
- En støtte og faglig opkvalificering af lærere
- Rum for læring og dermed bedre resultater
- Et forløb og metode til at styrke klassekultur og på sigt skolekultur



Bedste hilsener

Pia Halsted

Psykoteraapeut MPF





Et målrettet, fagligt og oplevelsesorienteret trivselsforløb

Trivselsforløbet betaler sig fordi elever der trives både bliver gladere men også indlærer bedre og fordi et trygt miljø og et godt fællesskab danner grundlag for at rumme forskelligheder og giver simpelthen bedre resultater og større koncentration i klassen.

De 7 veje til trivsel og dit fulde potentiale

Et nyudviklet materiale, som bruges visuelt og auditivt og dermed mere oplevelsesorienteret.

De 7 veje hænges op som plakater i klassen. Eleverne arbejder 2 og 2 med den enkelte vej og drøfter indbyrdes hvad de ser og tænker, samt betydningen heraf.

Dernæst får eleverne en lydfil, med indtalt viden og fortolkning og forklaring til vejen. Eleverne sammenholder derefter egne observationer, lydfilen og bruger vejens indhold og metaforer på deres eget liv og deres egne oplevelser – til afklaring af forhindringer eller ønsker - blot 1 eksempel



Trivsels indsats på klassen – handler både om elever og lærere

Læreren er klassens leder og har stor indflydelse på trivslen og skal derfor også støttes i processen. Herudover kommer elevernes sociale relationer, deres forventninger og evner til at håndtere udfordringer/forandringer i hverdagen. For den enkelte elev handler det om, hvordan han/hun samlet oplever at have det i klassen, både med venskaber og også om der er en fornuftig balance mellem de krav, behov, kompetencer og ressourcer .



Hvordan hjælper trivsels forløbet den enkelte elev og klassekulturen?

Forløbet kan påvirke den enkelte elevs selvopfattelse og subjektive oplevelse af egen situation, som værende god nok, kompetent og som værende en god kammerat. Den enkelte elev vil vurdere sig selv højere med afsmittende virkning på både selvtillid men også selvværd og en grundlæggende værdsættelse af både sig selv og andre. Det åbner for følelsen af ”wellbeing” og når der samtidig åbnes for at arbejde med fejkultur, som en måde at lære på, så vil læring og trivsel vokse og udvikle sig.



Indsats omkring kommunikation og konflikthåndtering

Eleverne får viden og værktøjer omkring konflikthåndtering og øvelser i at konfliktnedtrappe. De får mulighed for at se problematikker og konflikter, som en naturlig del af et samarbejde.



Højere bevidsthed om egne talenter og egen indsats

Eleverne får viden om samarbejde i en gruppe – hvorfor og hvordan og hvad deres egne talenter er. De udarbejder samarbejdsgrundlag og lærer at summen af alles viden og indsats giver bedre resultater. Vi fokuserer på psykisk arbejdsmiljø og hvordan den enkelte elev kan føle sig tryk og bidrage.



Det sociale samspil er grundtappen i trivselsforløbet

Forløbet giver eleverne forståelse og viden om egne følelser og tanker, men også adfærd eller attitude og hvordan det påvirker helheden og fællesskabet. Klassekulturen styrkes. gennem arbejde med fejkultur, forbundethed, anerkendelse af hinanden og en feedback kultur som bygger op i stedet for det modsatte. Det vil give eleverne selvtillid og selvværd et løft og styrke sammenhængskraften.



Trivsel handler ikke kun om elever

Også lærere og skolen som helhed vil blive løftet som helhed. Den enkelte klassens lærere får gennemtestede materialer, som de kan bruge og fortsætte med og mulighed for sparring med mig.