

Hånden på hjertet

En udviklingsproces for børn og unge



Vi ønsker at børn og unge lærer at leve fra hjertet, og at give dem et indre fundament så de kan møde fremtiden med større empati, nærvær og balance. 'Med hånden på hjertet' er en udviklingsproces for børn og unge, hvor de igennem mindfulness lærer at mærke deres krop bedre, få mere fred i deres tanker og at rumme deres følelser.

Indre værktøjer for livet

Undervisningen og indholdet er baseret på 'mindfulness'. Mindfulness handler grundlæggende om at lære sig selv at rumme de tanker og følelser man har, uden at overreagere på dem. De unge lærer at observere og opleve de situationer de står i. Det vil sige: At være i nuet som det er – uden at lade sig styre af deres indre kritiske stemme, der ofte kommer fra fortiden eller frygt for fremtiden. Når man er 'mindful', vil man derfor lettere kunne tackle udfordringer og stressede situationer i hverdagen.

Få bedre forhold til andre mennesker

De unge vil blive mere rummelige over for sig selv og andre og derfor bedre kunne tackle konflikter. At være 'mindful' gør en i stand til at rumme svære følelser indeni, som frygt, tristhed eller vrede. De vil derfor lære at styre temperamentet, og istedet for kun at forsøge at tælle til 10 (uden effekt) finde roen i sig selv, istedet for at reagere uden omtanke.

Større tillid til dig selv – og andre

Når man anvender mindfulness, øver man sig i at tage ansvar for at være sig selv, og lærer at lytte til og stole på sig selv. Jo mere de unge udvikler denne tillid til dem selv, jo lettere vil de have ved at få tillid til andre mennesker og også se deres grundlæggende gode sider.

Vær dig selv

Det er umuligt at være ligesom et andet menneske. Den bedste vej er at blive mere sig selv. Man er, uanset hvad, nødt til at leve dit eget liv – hvert eneste øjeblik af det.

Lær at træffe bevidste valg og stå for dig selv

Kurset vil give de unge rig mulighed for at lære sig selv bedre at kende og opdage det guld de har indeni – de menneskelige og naturlige ressourcer og indre kvaliteter som vi alle har i os. Vejen til at finde de indre kvaliteter går på dette kursus igennem at de lærer deres krop at slappe af og derved vil deres sind give dem klare tanker. Når de har ro i hovedet og kontakt med deres krop og følelser, er det langt lettere at træffe valg i livet.

Lær at lytte til dig selv, og stol på din intuition og dømmekraft.

Et team for livet

Efter at være sammen i denne proces, vil deres sociale kompetencer udvikles betydeligt, da dybden af de mange øvelser udvikler tillid til andre. Vores mange års erfaring med kurser for unge, har givet os utallige lærerige og livsbekræftende oplevelser med mange unge der finder sammen og skaber samhørighed og et fællesskab med accept af hinandens forskelligheder.

Praktisk info

Intentionen med udviklingsprocessen 'Med hånden på hjertet' er at udbrede indsigerne i hvad mindfulness, meditation og indre værktøjer til at finde roen i sig, kan gøre for børn og unges indre og ydre liv.

Forløbet kan foregå på flere måder, og form og varighed kan planlægges efter behov. Det kan være alt fra en workshop over et par timer - til et forløb på 10 gange.

Aldersgruppe: 14-22 år (også for mindre børn, men med ændret indhold)

Sted: Forløbet kan afholdes på skoler, institutioner eller hos os på:

Slotsgade 15, Hillerød og Baunegården, Helsingør



Marie Kronquist er Cand.pæd., pædagog, coach, Mindfulness instruktør og leder af kursusstedet www.baunegården.dk.



Pia Beck Rydahl er indehaver af www.hverdagenshelte.com. Hun er ungdoms- og familiecoach og familierapeut - og forfatter til bøgerne 'Tweens' og 'Teenpower'.

MERE INFO // telefon 31 10 33 03 // info@hverdagenshelte.com

En udviklingsproces for unge
Hånden på hjertet