

# Competence 4 Life

## Mindfulness i skolan

**Skolor i Sverige implementerar mindfulness för personal och elever som ett led i sin långsiktiga strategi. De ser att mindfulnesssträning har en mängd positiva effekter vilket även ett stort antal forskningsrapporter visar på.**

### Ökad inlärningsförmåga och bättre skolmiljö

Träning i Mindfulness ökar förmågan att fokusera och att hantera den stress, tidspress och de höga krav som ofta ställs i skolan. Under utbildningen får deltagarna verktyg som hjälper dem att behålla sitt lugn och förbli stabila även vid svåra påfrestningar.

Träningen leder till förbättrad uppmärksamhets- och koncentrationsförmåga. En lärare som jobbat med mindfulness i sin klass säger:

***”Vi kan inte bara konstatera att ett barn t.ex. har koncentrationssvårigheter. Vi måste gå bakom problemet. Vad kan vi ge eleven för verktyg att göra detta bättre för honom eller henne?”***

### Ökad självmedvetenhet

Mindfulness leder också till ökad förmåga att hantera känslor. Med god självkänedom blir man mer inkännande med sig själv och andra och kan bättre reflektera över sina handlingar. Med mindfulnesssträning ökar grundtryggheten och medkänslan med sig själv och andra.

Mindfulness hjälper individen att se på sig själv och sin situation på ett annat sätt än det vanemässiga samt komma i kontakt med sina resurser och utveckla dem. På så sätt kan Mindfulness bidra till att minska mobbning och kränkningar. Så här uttrycker en 9-årig elev det:

***”Vi är alla liksom sams men sen när vi börjat med mindfulness har det liksom blivit ännu bättre.”***

### Mål med utbildningen

Förbättrad lärmiljö som leder till ökade resultat både gällande antal elever som klarar betygskriterierna för godkänt samt en förbättrad arbetsmiljö för såväl lärare som elever.

Mindfulness är en beprövad metod i USA och Europa för att skapa goda skolmiljöer för inlärning, glädje och trivsel.

### Utbildningens delar:

Utbildningen består av 2 delar som genomförs under två terminer.

1. Termin 1: Utbildning av lärare
2. Termin 2: Implementering i klassrummet

Utbildningen kan, till stora delar, hållas på distans eller på plats i skolan.

### Utbildning av lärare

En förutsättning för ett lyckat projekt är att lärarna/pedagogerna utbildas och är med i processen. De genomgår egen träning och coachas både i grupp och individuellt. Utbildningen sker under 12 veckor i vårt internetbaserade träningsprogram "Mindfulness Grundkurs".Handledningsträffar sker med ca 2 veckors mellanrum. Träffarna sker via fysiska möten men också via telefon/webbmöte.

### Implementering i klassrummet

Lärarna/pedagogerna utbildas i handledarmanualer så att de själva kan implementera mindfulness i klassrummet. De får lära sig enkla korta övningar som de kan integrera i pågående undervisning. Små enkla metoder som ger påvisbara resultat.

Pris enligt offert

### För mer information kontakta:

AnnBritt Svensson, 070-483 15 59

[info@competence4life.se](mailto:info@competence4life.se)

[www.competence4life.se](http://www.competence4life.se)



**AnnBritt Svensson** ingår i Nätverket av mindfulnessinstruktörer i Mindfulnesscenter AB och är utbildad av Dr Ola Schenström. Ola är läkare sedan 35 år och specialist i allmänmedicin och en av Sveriges ledande experter på mindfulness. Han är utbildad i USA av bland andra professor emeritus Jon Kabat-Zinn som också skrivit förordet till Olas bok Mindfulness i vardagen

*Mfc*

MINDFULNESSCENTER.SE