

Temaaften om ro og nærvær

Til
SKOLELEDEREN

Hvorfor ro og nærvær?

Ro og nærvær er en mangelvare i hverdagen og det er tid til at stoppe op og trække vejret, så vi alle holder længere som lærere og pædagoger. Men hvordan gør vi det? Hvordan tanker vi op i en hverdag fyldt med læringsmål og vedvarende nye tiltag på undervisningsfronten? Er der overhovedet tid til at stoppe op? Hvis vi ikke gør det, men fortsætter på "autopilot", ender det med at vi slet ikke når at trække vejret ordentligt. Til skade for os selv, eleverne og for skolehjem samarbejdet. Ro giver næring til læring. Lad os sammen træde ud af hverdagsdriften og genfinde de små åndehuller som giver liv.



Hvordan foregår det?

Deltag en aftenstund hos jer, hvor vi drøfter temaet "Indre ro og nærvær". Efter introduktion og oplæg, deler du dine indsigter og erfaringer med dine kolleger og i går alle hjem med input til at sikre en mere langtidsholdbar hverdag med større indre ro og nærvær.

Indhold

- Oplæg om betydningen af ro og nærvær
- Tværgående drøftelser og refleksioner
- Indsigter deles i plenum
- Deltagere får værktøjer med hjem til egen praksis

Varighed

- 3 timer inkl. pause

Pris

- 15.000,- ekskl. moms, forplejning & transport udenfor København

Udtalelser fra workshops

"Godt at tempoet var sat ned fra start. Jeg har fået gode værktøjer i en stresset hverdag på arbejdet og i privatlivet. Godt at prøve øvelserne"

"Jeg er mere mentalt til stede i hverdagen og kan derved skabe højere kvalitet i mit arbejde"

"Jeg håndterer min egenomsorg bedre, så jeg reelt kan tage vare på andre"

"Jeg sover bedre om natten og oplever højere kvalitet i mit arbejde"

"Konflikterne i hverdagen mindskes eller forsvinder helt, idet jeg har fået en større grad af fleksibilitet i mine tanker"

"Jeg lærte hvordan man ved at ændre små ting, kan gøre en stor forskel"

"Et godt flow. Dejligt at ord, sætninger og små morsomheder gribes og bringes i spil"

"Workshoppen gav mange gode redskaber til at skabe ro i mig selv"



Om Stig Seberg

- Vinder i regeringens konkurrence om balance i 2007
- Certificeret coach og proceskonsulent
- Forfatter af ro (www.historienom.dk)
- Mindfulness konsulent
- Int.cert. NLP Master Practitioner i balance
- Har fået omtalt sin mission om ro og nærvær i mere end 14 magasiner
- Hør evt. "Den Gode Kontormand GK" som mangler nærvær til sig selv



Mere information

evolvia.dk® - info@evolvia.dk
World Trade Center, Borupvang 3, 2750 Ballerup