

# SPIRENDE UNGDOM I BALANCE

*- Et forløb med fokus på at forebygge stress, angst og præstationspres*



---

## UDARBEJDET AF

Mette Toft Nielsen  
cvr.: 40665242  
[www.dekonstruer.dk](http://www.dekonstruer.dk)



# OM FORLØBET

*Eleverne støttes i at:*

- få øje på egne styrker,
- udvikle deres selvværd og tillid til sig selv såvel som til andre,
- blive opmærksomme på værdier af betydning for dem selv og andre,
- forstå vigtigheden af sund grænsesætning.



---

I dette forløb vil eleverne udvikle redskaber og greb som de kan bruge på egen hånd, både i og udenfor skole- og uddannelsesregi.

Der vil være oplæg fra mig, plenum snakke og individuelle refleksionsøvelser, der får eleverne til at blive bevidste om egne værdier, deres handlekraft og -muligheder, styrke deres tro på egne evner, deres selvværd og deres tillid til sig selv og andre, herunder hvordan de sætter sunde grænser.

**Varighed: 4 x 90 min. fordelt over 1 måned (1 gang/ugen i fire uger)**

---

## UDARBEJDET AF

Mette Toft Nielsen  
cvr.: 40665242  
www.dekonstruer.dk

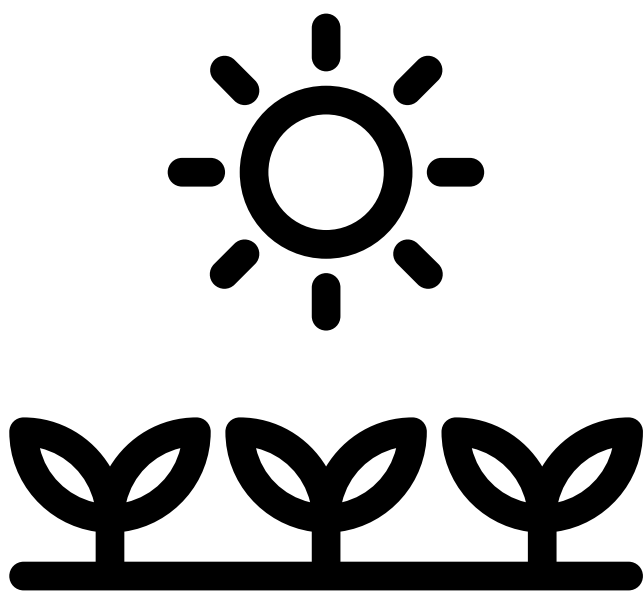
# KORT INTRO TIL MODULERNE

*Forløbet er bygget op af fire moduler á 2 lektioner (f.eks. én gang om ugen over fire uger).*

*Hvert modul vil være en kombination af:*

*- oplæg (ca. 15-20 min. fordelt over modulet) der præsenterer teori (hvad øvelserne er gode for og hvorfor, de er gode) +*

*- konkrete øvelser som eleverne inviteres til at lave, både individuelt og i par/grupper/plenum. Denne del vil vare ca. 60 min. fordelt over modulet.*



---

## MODUL 1: AT TRO PÅ SIG SELV

Eleverne undersøger egne styrker og hvordan de (kan) sættes i spil i hverdagen. Dilemmaspil kan evt. inddrages.

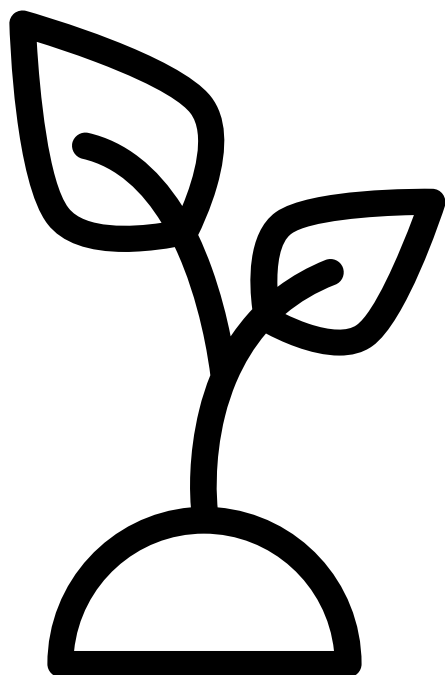
## MODUL 2: TANKER, SELVVÆRD OG POSITIVE BEKRÆFTELSE

Opmærksomhed på tankens kraft og hvordan vi kan vende det til vores fordel. Herunder fokus på konstruktive og destruktive tanker, hvordan vi fremmer de konstruktive og hvad vi gør med de destruktive.

---

## UDARBEJDET AF

Mette Toft Nielsen  
cvr.: 40665242  
www.dekonstruer.dk



### MODUL 3: VÆRDIER AF BETYDNING - FOR DIG & FOR ANDRE

Vi zoomer ind på, hvilke værdier der er vigtige for én selv og dem omkring en -og hvorfor de er vigtige. Et fokus vil være, at forskel i værdier ikke betyder brud på kærlighed og omsorg for hinanden.

### MODUL 4: SUND GRÆNSESÆTNING ER AFGØRENDE!

Det er livsnødvendigt at lære at sætte grænser, men først må vi øve os i at mærke og blive bevidst om vores egne grænser. Først herefter kan vi stå ved dem og tydeliggøre dem for os selv og andre. Det handler dette modul om.

---

## UDARBEJDET AF

Mette Toft Nielsen  
cvr.: 40665242  
www.dekonstruer.dk

## OM METTE

*Jeg er uddannet cand.mag. i Kultur, Kommunikation & Globalisering, meritlærer og har flere års erfaring som folkeskolelærer.*

*Derudover har jeg en Mindfulness Mastercoach uddannelse med fokus på bevidst nærvær, værdiafklaring og sund grænsesætning.*

*I dag er jeg selvstændig konsulent med fokus på retfærdige læringsprocesser og ligeværdige relationsdannelser, hvor alle børn og unge har mulighed for at spire i trygge og sunde omgivelser.*



---

Du kan finde mere info om mig her:

*[www.dekonstruer.dk](http://www.dekonstruer.dk)*



---

### UDARBEJDET AF

Mette Toft Nielsen  
cvr.: 40665242  
[www.dekonstruer.dk](http://www.dekonstruer.dk)