

# MENTAL STYRKETRÆNING OG UDDANNELSESPARATHED FOR 7.-9. KLASSE





# Hvem er PROJEKT S?



Selvtillid



Selvværd



Sundhed



Styrke

PROJEKT S er mental styrketræning for børn og unge i København. Vi udbyder fritids- og skoleforløb hvor formålet er at opbygge selvtillid, selvværd, sundhed og styrke. Vores vision er at mental sundhed sidestilles med fysisk sundhed og bliver en naturlig del af unges hverdag. Vi ønsker, at de unge skal opdage, at når deres mentalitet bliver styrket kontinuerligt, bliver de mere modstandsdygtige, robuste og får større mod på livet i både skole- og privatliv.

Vi anvender bl.a. metoder fra mindfulness, positiv psykologi, narrativ terapi samt kognitiv og adfærdsorienteret terapi med fokus på selvudvikling. Dette gøres gennem simple og sjove øvelser, som vi selv har udviklet.

Siden 2015 har over 1500 børn og unge fået boostet deres selvværd gennem vores forløb og workshops. PROJEKT S blev kåret som årets Game Changers 2017 af Reach For Change, fordi vi gør en særlig forskel for børn og unge.

Vi samarbejder bl.a. med Socialforvaltningen i Københavns Kommune, Center For Børn og Unges Sundhed, Københavns Kommunes Ungdomsskole, Julemærkehjemmene og Børnehjælpsdagen.

**Selvtillid** er den ydre styrke og vores tillid til vores evner. Til forløbene opbygger vi selvtillid gennem kropsbevidsthed, succesoplevelser og ved at flytte fokus til det, der fungerer. Deltagerne får værktøjer til eksempelvis at tale højt foran klassen og snyde nervøsiteten.

**Selvværd** er den indre styrke og troen på eget værd. Til forløbene opbygger vi selvværd ved at skabe bevidsthed på egne tanker, mærke egne grænser og lære de unge, at de allerede er lige, som de skal være. Deltagerne lærer ligeledes at finde gaven i deres udfordringer, og at de er mere end blot deres præstationer.

**Sundhed** er at have det godt med både krop og sind. Til forløbene introducerer vi de unge til et holistisk syn på sundhed, og at sundhed er individuelt. Deltagerne bliver bevidste om samfundets og mediernes sundhedsperspektiver, kropsidealer og lærer at se gennem filteret.

**Styrke** er vores mentale og fysiske muskler, som forstærkes ved kontinuerlig øvelse. Til forløbene styrkes deltagernes robusthed og vedholdenhed gennem mentale og fysiske øvelser. Sammen skaber vi nye vaner.

**PROJEKT  
S**

# Hvordan kan vi i fællesskab øge uddannelsesparatheden blandt unge?



## HVAD ER UDFORDRINGEN?

Andelen af elever, der er vurderet ikke-uddannelsesparate er i 2018 steget fra 28% til 32%. 30% af de ikke-parate oplever, at de ikke modtager den hjælp de har behov for (Danmark Evalueringsinstitut, EVA).

Betegnelsen 'Generation Præstation' er opstået af det massive pres, de unge oplever i både skole- og privatliv samt frygten for ikke at kunne slå til i samfundet generelt. En ny analyse fra Børnerådet (2018) viser, at 74% af unge i 8. klasse oplever, at de indimellem, ofte eller hele tiden er pressede. Analysen viser ligeledes, at presset i høj grad (61%) kommer fra skolen.

Flere eksperter mener, at den accelererede præstationskultur i uddannelsessystemet og i ungdomslivet generelt er en forklaring på, at unge i højere grad oplever psykisk mistrivsel og falder igennem på uddannelser og arbejdsmarked.

Med udgangspunkt i de fire forudsætninger der indgår i uddannelsesparathedsvurderingen, udbyder PROJEKT S fire workshops der styrker elevernes faglige, personlige, sociale og praksisfaglige kompetencer.

Skolelæreren indgår i forløbet og kan på denne måde selv arbejde videre med værktøjerne.

## HVORDAN VIL VI LØSE DEN?

Vi har udviklet fire forskellige BOOSTERS, som hjælper til at øge uddannelsesparatheden på hver sin måde. Hver BOOSTER er udviklet til at både kunne underbygge hindanden og til at kunne stå alene:

### Nye tankebaner og styrket koncentration



### Mental ro i en travl hverdag



### De sociale medier og styrken i fællesskabet



### Snyd hjernen til eksamen





# BOOSTER 1 | Nye tankebaner og styrket koncentration



Selvtillid



Selvværd



Sundhed



Styrke

## MÅLGRUPPE

Elever i udskolingen (7.-9. klasse)

Elever i 10. klasse

Elever i specialklasser fra 7. klasse

## UDFORDRING | Mistrivsel og koncentrationsbesvær

Næsten hver fjerde elev i den danske folkeskole mistrives i sådan en grad, at der er behov for særlig støtte til at trives bedre og få mere ud af undervisningen (Nationalt Center for Skoleforskning, 2017).

## VÆRKTØJER

- Teoretisk viden
- Refleksionsøvelser, herunder bevidsthedstræning
- Individuelle øvelser med fokus på egne styrker
- Gruppeøvelser inkl. dialog, øvelser på tavle samt fysiske øvelser

## EFFEKT | Øget trivsel og koncentrationsevne

Eleverne øger deres trivsel og koncentrationsevne, hvilket gør dem i stand til at deltage mere aktivt i undervisningen samt tage styringen over egne tanker, følelser og adfærdsmønstre. Klassen opnår forbedret sammenhold og en større fællesskabsfølelse.

## TILBUD

### Workshop (1 x 4 timer)

### Kort forløb (2 x 4 timer)

### Længere forløb (4 x 4 timer)

## Indhold

Eleverne får overordnet teoretisk og praktisk introduktion til tankernes automatiske kædereaktion samt bevidsthedstræning med selv at tage styringen. Eleverne går på opdagelse i egne styrker.

Eleverne undervises i teori og gennemgår en række øvelser i håndtering i tankernes daglige påvirkning samt fokus på det, der fungerer. Eleverne arbejder med egne styrker og anvendelse af disse i dagligdagen.

Eleverne modtager dybdegående teori og praktisk træning, og arbejder med en bred vifte af værktøjer. Sammen med eleverne arbejder vi på at skabe nye vaner og sætte fokus på den generelle trivsel.

## Outcomes

Kendskab til simple teknikker, som kan styrke eleverne til at skabe nye tankemønstre, øget tro på eget værd samt forbedret trivsel.

Forståelse af teori og integration af værktøjerne, der øger elevernes selvtillid og selvværd. Eleverne får styrket deres koncentrationsevne og den individuelle trivsel.

Nye vaner forankres. Eleverne bliver i stand til at omsætte teori til praksis og begynder at anvende værktøjerne i deres dagligdag, hvilket giver dem langt større selvindsigt samt markant forbedret selvtillid, selvværd, trivsel og koncentrationsevne.

# BOOSTER 2 | Mental ro i en travl hverdag



Selvtillid



Selvværd



Sundhed



Styrke

## MÅLGRUPPE

Elever i udskoling (7.-9. klasse)  
Elever i 10. klasse  
Elever i specialklasser fra 7. klasse

## UDFORDRING | Stress og forventningspres

Hver fjerde unge i Danmark har et højt niveau af stress, og op til halvdelen af eleverne i udskoling ligger på kanten til at mistrives på grund af stress. Forventninger til sig selv og fra andre samt for lidt tid til sociale aktiviteter bliver fremhævet som de væsentligste årsager (Nationale Sundhedsprofil, 2016).

## VÆRKTØJER

- Teoretisk viden
- Refleksionsøvelser og individuelle øvelser
- Gruppeøvelser inkl. dialog og øvelser på tavle
- Fysiske øvelser, herunder afstresnings- og vejtrækningsøvelser

## EFFEKT | Større indre ro og øget modstandsdygtighed

Eleverne opnår større ro, tilstedeværelse i nuet og oplever at blive mindre påvirket af omgivelsernes pres. Derudover opnår eleverne større bevidsthed på tankernes automatiske adfærdsmønstre og evner at træffe bevidste valg. Elevernes selvværd bliver styrket, da de opdager at de er mere end blot deres præstationer.

## TILBUD

### Workshop (1 x 4 timer)

### Kort forløb (2 x 4 timer)

### Længere forløb (4 x 4 timer)

## Indhold

Eleverne får overordnet teoretisk og praktisk introduktion til, hvorfor stress er et stigende fænomen blandt unge, og hvordan de kan prioritere i daglige gøremål og bevare roen i en travl hverdag.

Eleverne undervises i teori og gennemgår en række mentale og fysiske øvelser i stresshåndtering. Eleverne arbejder med egen modstandsdygtighed ift. både indre og ydre påvirkninger.

Eleverne modtager dybdegående teori og praktisk træning i stresshåndtering, og arbejder med en bred vifte af værktøjer. Sammen med eleverne arbejder vi på at være mere bevidste og forankre robusthed.

## Outcomes

Kendskab til simple teknikker, som kan skabe større ro, afstresse og fremme elevernes robusthed.

Forståelse af teori og integration af værktøjerne, der øger elevernes velvære og indre styrke. Eleverne opnår større overblik i hverdagen og forbedret prioriteringsevne.

Eleverne bliver i stand til at omsætte teori til praksis og begynder at anvende værktøjerne i deres dagligdag, hvilket giver dem langt større modstandsdygtighed samt større selvsigt, psykisk overskud og forbedret selvværd.



# BOOSTER 3 | De sociale medier og styrken i fællesskabet



Selvtillid



Selvværd



Sundhed



Styrke

## MÅLGRUPPE

Elever i udskolingen (7.-9. klasse)

Elever i 10. klasse

Elever i specialklasser fra 7. klasse

## UDFORDRING | Negativ selvpfattelse og ensomhed

97% af alle unge i alderen 13-18 år er på de sociale medier. Samtidig viser undersøgelser, at det er de unge, der føler sig mest ensomme af alle aldersgrupper (Mary Fonden, 2015). Siden 2005 er den unge generation blevet mere ensom. Det er sket i takt med, at de sociale medier er blevet en fast del af de unges hverdag.

## VÆRKTØJER

- Teoretisk viden
- Refleksionsøvelser og individuelle øvelser
- Gruppeøvelser inkl. dialog og øvelser på tavle
- Fysiske øvelser, herunder teambuildings øvelser

## EFFEKT | Positivt selvbillede og øget fællesskabsfølelse

Eleverne opbygger deres selvtillid og selvværd samtidig med at deres samfølelse fremmes. Eleverne formår at se sig selv i et nyt lys, skrue ned for perfektionismen og opdager at vi sammen står stærkest. Klassen opnår forbedret sammenhold og bliver bevidste om hinandens forcer.

## TILBUD

### Workshop (1 x 4 timer)

### Kort forløb (2 x 4 timer)

### Længere forløb (4 x 4 timer)

## Indhold

Eleverne får overordnet teoretisk og praktisk introduktion til hvordan de sociale medier påvirker vores vaner, sprog, identitet og selvbillede. Der bliver sat fokus på digital dannelse, klassens sammenhold og elevernes forcer.

Eleverne undervises i digital dannelse og gennemgår en række øvelser i, hvordan de kan drage positivt nytte af de sociale medier. Klassen arbejder med elevernes fælles styrker og forcer, og hvordan de kan gøre brug af disse i dagligdagen.

Eleverne modtager dybdegående teori i digital dannelse, de sociale mediers påvirkning og praktisk træning i at opbygge et positivt selvbillede. Sammen med eleverne arbejder vi på at styrke elevernes empati og samfølelse.

## Outcomes

Indblik i de sociale mediers påvirkning og kendskab til øvelser der fremmer fællesskabet i klassen.

Forståelse af teori og integration af værktøjerne, der øger elevernes selvværd og samhørighed. Klassen forbedrer deres samarbejdsevner.

Eleverne bliver i stand til at omsætte teori til praksis og begynder at anvende værktøjerne i deres dagligdag, hvilket giver dem langt større ansvarsfølelse, respekt, tolerance samt højere selvværd.

# BOOSTER 4 | Snyd hjernen til eksamen



Selvtillid



Selvværd



Sundhed



Styrke

## MÅLGRUPPE

Elever i udskoling (7.-9. klasse)

Elever i 10. klasse

Elever i specialklasser fra 7. klasse

## UDFORDRING | Eksamen- og præstationsangst

Tests og prøver fra 0. klasse i folkeskolen resulterer i, at de yngste elever begynder at udvikle eksamensangst. Psykologer og forskere oplever at elever helt ned til 3.-4. klasse bliver ramt af præsentationsangst. Studieportalen oplyser derudover, at 70% af unge bliver så nervøse til eksamen, at det går ud over deres præstation.

## VÆRKTØJER

- Teoretisk viden
- Refleksionsøvelser og individuelle øvelser
- Gruppeøvelser inkl. dialog og øvelser på tavle
- Fysiske øvelser, herunder kropsbevidsthed

## EFFEKT | Styrket selvtillid og faglige præstationer

Eleverne får opbygget deres tro på egne evner, styrket deres kropsbevidsthed samt forbedret deres praksisfaglige kompetencer. Derudover bliver de i stand til at vende negative og frygtbaserede automatiske tanker til positive selvvalgte tanker. Eleverne får evnen til at give og modtage feedback.

## TILBUD

### Workshop (1 x 4 timer)

### Kort forløb (2 x 4 timer)

### Længere forløb (4 x 4 timer)

## Indhold

Eleverne får overordnet teoretisk og praktisk introduktion til, hvordan de med simple redskaber kan snyde hjernen til at præstere bedre og bevare roen i eksamenssituationer.

Eleverne undervises i teori og gennemgår en række øvelser i, hvordan de kan mestre eksamenssituationer. Eleverne arbejder med egne præsentationer, og øver sig med nye teknikker i at tale højt og fremlægge foran andre.

Eleverne modtager dybdegående teori og praktisk træning, og de arbejder med en bred vifte af værktøjer. Eleverne øver sig gentagne gange i at fremlægge foran andre, så værktøjerne sidder på ryggraden og det opleves mindre angstfyldt.

## Outcomes

Kendskab til simple teknikker, som kan skabe større selvsikkerhed i pressede situationer samt øget kropsbevidstheden.

Forståelse af teori og integration af værktøjerne, der øger elevernes evne til at beherske negative og frygtbaserede tanker samt giver eleverne større overskud til at præstere godt.

Eleverne bliver i stand til at omsætte teori til praksis og begynder at anvende værktøjerne i deres dagligdag, hvilket giver dem skærpet forberedelsesevne, overblik, mod, indre ro samt højere selvtillid.

## PRISOVERSIGT

TILBUD

Workshop (1 x 4 timer)

Kort forløb (2 x 4 timer)

Længere forløb (4 x 4 timer)

Pris

3600,- inkl. forberedelse,  
transport og to undervisere

7200,- inkl. forberedelse,  
transport og to undervisere

14.400,- inkl. forberedelse,  
transport og to undervisere

Alle workshops og forløb kan kombineres efter behov. Der kan veksles imellem workshops, korte og lange forløb. De 4 BOOSTERs styrker tilsammen de 4 forudsætninger i uddannelsesparathedsvurderingen. Priserne er ekskl. moms.