

Slip Livskraften Fri fra et 'fixed mindset' til et 'growth mindset'

Kursusprogram den 13. og 14. oktober

Torsdag den 13.10.16 på Carolineskolen, Strandvejen.

08.30 Velkommen og morgenmad

09.00 Opvarmning til dagen

09.15 Programmet for de to dage

09.30 Velkommen til din hjerne

Fra et "fixed mindset" til et "growth mindset". Er børn født med et "fixed mindset"? Hvad er et mindset? Mindsets er overbevisninger - overbevisninger om dig selv og dine mest grundlæggende kvaliteter. Tænk på din intelligens, dine talenter, din personlighed. Er disse kvaliteter bare faste træk, hugget i sten, og det er det? Eller er de ting, du kan dyrke hele dit liv?

11.30 Gruppearbejde – Velkommen til hjernen

Er børn født med et "fixed mindset"?
Hvordan bruger jeg/vi det i dagligdagen på skolen?

12.00 Præsentation af gruppearbejde – ideudveksling.

12.30 Frokost

GROWTH MINDSET En tidligere opfattelse er, at intelligens er statisk og ikke formbar, men professor i psykologi ved Stanford University, Carol S. Dweck, har modbevist dette udsagn og skabt sin egen teori, der har fået markant gennemslagskraft, også indenfor skoleverdenen.

Nyere forskning har givet brugbare strategier til at optimere ens elevers præstationer. Carol Dweck har påvist, at elever kan falde ind under to kategorier vedrørende intelligens - noget hun kalder fixed mindset (fast tankegang) og growth mindset (udviklende tankegang). Elever med et fixed mindset oplever deres intelligens som uforanderlig. Disse elever har tendens til at give op, når de stilles overfor en udfordrende opgave, fordi de sidestiller fejl og fiasko med lav intelligens. Elever med et growth mindset oplever derimod intelligens som formbart. Disse elever oplever modgang og nederlag som muligheder for selvstændig forbedring og intellektuel udvikling. Lærere kan styrke og udvikle et growth mindset hos eleverne ved at belønne specifikke succeser, indsatser og elevernes grundighed i en stillet opgave. Ros f.eks. ved at sige: "Du havde nogle gode argumenter, som støttede din tese", dette er langt mere produktivt, end f.eks. at sige: "Du er meget klog!". Ved at rose på den måde, hjælper man eleverne til at få et growth mindset, og samtidig understreger man den specifikke færdighed, man vil have dem til at lære.

13.00 Lidt leg og læring

13.30 De 4 energitilstande

Grundlaget for præstationer -Nogle dage er du bedre end andre-Du er hurtigere Du er stærkere-Du ser mere-Du overkommer mere-Du finder løsninger-De lykkes for dig-Du er god-Du opnår positive resultater med andre mennesker-Du finder nye veje til at løse gamle problemer-Du oplever glæden ved livet-Du er på toppen

Hvorfor føler du dig så meget bedre nogle dage end andre? Er det en tilfældighed, et af skæbnens luner? Eller er det muligt at styre sit liv og hele tiden holde sig på toppen af det, du kan præstere? Du kan lære at yde dit bedste og opnå positive resultater, når som helst du vil eller skal, nemlig ved at lære at styre dine følelser.

14.30 Gruppearbejde

De 4 energitilstande

Hvordan bruger jeg/vi det i dagligdagen på skolen?

15.30 Præsentation af gruppearbejde –ideudveksling

16.00 Leg og læring sat i relation til hjernen og de 4 energitilstande

16.30 Afrunding af dagen

17.15 Afgang til Skovshoved Hotel

18.00 Middag

DE FIRE ENERGITILSTANDE

Kvaliteten af din indsats afspejler din sindstilstand. Din sindstilstand farver din opfattelse af verden omkring dig og påvirker al fysisk aktivitet fra hjertets slag til formuleringen af det du siger. Vi ved af erfaring, hvor vanskeligt det kan være at tænke klart, især angående komplicerede ting, når du er gal. Vi ved hvordan spændinger kan forhindre en i at slappe af, så man bliver ved med at være anspændt og ikke udnytter hvilen. Det betyder igen, at den fornødne energi ikke er til stede, når hverdagens problemer skal tackles. Det bekymrer dig, gør dig nervøs, du kan ikke slappe af.... Og du ved, hvordan dårligt humør kan forhindre dig i at tage dig af ting, du bør tage dig af.

Vrede, spændinger, afspænding er følelser, der ændrer de kemiske processer i hver celle i din krop. Når du har det bedst, er du i en bestemt sindstilstand, og kemisk og fysisk fungerer du anderledes end på andre tidspunkter. Du kan styre dine stemninger ved hjælp af enkle og afprøvede teknikker.

Det bevirker, at du bevidst vil kunne sørge for at være i den rette emotionelle tilstand til at møde de udfordringer, du står overfor, så veludrustet som muligt. Vi kalder denne tilstand mental styrke. Det er hverken en evne, du har arvet, eller held. Det er en konsekvens af at anvende strategier, der kan læres og udvikles. Nogle af disse strategier er måske nye for dig: Andre bruger du hver eneste dag. Utallige bøger beskriver toppræstationer til mindste detalje. Mange fokuserer på en bestemt strategi, der udelukker andre og lægger vægt på selve teknikken fremfor at opfylde personlige, og på samme tid, virksomhedens mål. Dette kursus er et praktisk kursus. Det viser dig, hvordan du kan lære dine forskellige sindsstemninger at kende og bruge bestemte strategier eller principper, hver for sig eller kombineret, der gør, at du er på toppen, når som helst du har brug for det.

Fredag den 14.10.16

08.30 Velkommen og morgenmad

09.00 Opvarmning til dagen

09.15 Fælles refleksion fra første kursusdag

**09.45 Fra et "fixed mindset" Til et "growth mindset"
De 4 opmærksomheds typer**

Hvordan udvikler du selvværd, hvordan udvikler du situation selvværd, hvordan udvikler du selvtillid?

Hvordan udvikles selvhad, hvordan udvikles misundelse?

**10.45 Gruppearbejde – De 4 opmærksomhedstyper
Hvordan bruger jeg/vi det i dagligdagen på skolen?**

11.15 Præsentation af gruppearbejde –ide udveksling.

12.00 Frokost

12.30 Fra et "fixed mindset" Til et "growth mindset" - Præsentation livsdrejebogen.
Transaktionsanalyse, T.A., psykoterapeutisk retning udviklet af den amerikanske psykiater Eric Berne (1910-70). T.A. er baseret på den antagelse, at mennesket i barndommen udvikler nogle basale forestillinger om deres roller og positioner her i livet, fx Taber, Vinder, Oprører, Offer etc. (såkaldte lifescrpts). Disse viser sig bl.a. ved de spil, der oftest ubevidst iscenesættes i forhold til andre.

**14.00 Gruppearbejde – Livsdrejebogen
Hvordan bruger jeg/vi det i dagligdagen på skolen?**

14.30 Præsentation af gruppearbejde –ide udveksling

15.00 Fælles refleksion

15.30 Tak for nu

Vi glæder os til mødes med jer!