

BLIR TIDIGT  
FULLBOKAD

# MINDFULNESS & YOGA

METODER & INSPIRATION FÖR ELEVHÄLSANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE



Kom igång med **mindfulness & yoga** i skolan för ökad koncentration, rörelse, självkännetdom och mental hårdighet, sk resiliens hos dina elever.

Ta del av senaste forskningen, framgångsrika praktikfall och övningar tillsammans med en evidensbaserad modell för hälsofrämjande insatser.

Välkommen till en dag med massor av inspiration och metoder för ett framgångsrikt hälsofrämjande arbete med mindfulness och yoga.

STOCKHOLM  
11 MARS

## Forskning

Få den senaste forskningen som gjorts i samarbete med Sahlgrenska Akademin, Västra Götalandsregionen, Göteborgs Stad och Well-Awareness AB i projektet "TMR- Träning för medveten närvaro och resiliens". Vi får aktuell forskning som hjälper unga att hantera olika stressorer i sin yttre och inre miljö. Dessutom får vi en forskningsöversikt av hur yoga i skolan påverkar elevernas hälsa positivt.

## Mindfulness i skolan

Kom och ta del av mindfulnessövningar, konkreta metoder och framgångsrika exempel från ett 10-veckors program för att stärka elevernas resiliens med mindfulness i skolan. Elin Borg är mindfulnesslärare och visar oss hur mindfulness på olika sätt kan användas i elevhälsans och skolans hälsofrämjande arbete.

## Yoga i skolan

Vi provar och får med oss enkla yogaövningar som vi sedan kan använda direkt i hälsoarbetet med eleverna på skolan. Dessutom testar vi flera verktyg i det hälsofrämjande arbetet som fokuserar på stresshantering, andning, rörelse. Vi bjuds också på massor av inspiration i denna workshop från Filippa Odevall från Skolyoga.

## Hälsorådsmodellen

Reacta har i samarbete med elevhälsa, forskare och elever tagit fram en evidensbaserad modell för ett ökat hälsofrämjande arbete i skolan, där systematiskt kvalitetsarbete och tvärprofessionell samverkan är i fokus. Modellen består av hälsofrämjande insatser som utgår ifrån det hälsofrämjande arbetet enligt skollagen, WHO och Socialstyrelsens vägledning för elevhälsan. Vi lär oss hur modellen kan användas för att strukturera mindfulness och yoga i skolan för ett förstärkt hälsofrämjande arbete som skapar goda lärmiljöer.

## Praktikfall - Mitt lugn **NYHET!**

Ta del av enkla stillhetsmetoder som minskar stress, ökar koncentrationen, lärandet samt förbättrar arbetsmiljön. Skolprojektet Mitt lugn har tränat över 3000 elever på 25 skolor runt om i Sverige i mindfulness med syftet att minska stressen hos elever och öka studiero. Här får vi veta allt för att kunna starta arbetet på skolan med denna framgångsrika modell.

# PRESENTATION



## Elin Borg - Mindfulnesslärare & Författare

Elin är en uppskattad mindfulnesslärare med flera års erfarenhet av att lära ut mindfulness. Som projektkoordinator för forskningsprojektet TMR har Elin skapat en metod för mindfulness i skolan. Elin är även författare till Mindful Eating och Gravid på dina villkor – självmedkänsla för en blivande mamma.



## Filippa Odevall - Yogalärare och grundare av Skolyoga

2012 startade Filippa organisationen Skolyoga. Sedan dess har hon utbildat skolpersonal och elever på över 150 förskolor och skolor i Sverige. Utbildningarna innehåller enkla verktyg för att få in några minuter varje dag av medveten rörelse/stillhet, andning, avslappning och/eller meditation. Utgångspunkten är vår kropp och vårt andetag för att hitta lugn och fokus.



## Marie Boris-Möller - Generalsekreterare på Drömmen om det goda

Marie är medgrundare av Drömmen om det goda och har en mångårig bakgrund inom den ideella sektorn. I projektet mitt lugn har gymnasieelever tränats i verktygstillhetskverkyg (mindfulnessövningar) som aktivt hjälpt dem att hantera stress, skapa studiero och förebygga psykisk och fysisk ohälsa.



## Joel Crawford - Nationell Skolsamordnare på Reacta

Ta del av framgångsmetoderna bakom hälsorådsmodellen. Modellen är ett evidensbaserat verktyg med fokus på tvärprofessionell samverkan och generella hälsofrämjande insatser för elevers lärande, utveckling och hälsa. Joel är en uppskattad och inspirerande föreläsare som med sina kunskaper som nationell skolsamordnare ger oss konkreta verktyg som undanröjer hinder och skapar engagemang för skolans hälsofrämjande arbete.

## PROGRAM

- 8.30 Registrering och fika
- 9.00 Introduktion, Mindfulness & Yoga i skolan
- 9.10 Mindfulness och forskning - evidens & effekter på elevers välmående
- 10.10 Paus och nätverkande
- 10.30 Mindfulness i skolan - övningar & organisering för ett hälsofrämjande arbete
- 11.30 Praktikfall - Så minskar vi stress och ökar studieron i skolan
- 12.20 Lunch (på egen hand)
- 13.20 Hälsorådsmodellen, så systematiserar ni skolans hälsofrämjande arbete
- 14.40 Yoga och forskning
- 15.00 Fika och nätverkande
- 15.30 Yoga i skolan – praktiska övningar
- 16.30 Dagen avslutas

**Kontakt:** Joel Crawford  
joel.crawford@reacta.se  
076-032 96 28

**Pris stödmedlemmar**  
1900 kr/person.

**Ordinarie pris**  
3500 kr/person.  
(ingen moms tillkommer).

**Plats:** Scandic Angalis,  
Humlegårdsgatan 23, 102 44 Stockholm

**Ingår:** Förmiddagsfika med kaffe/te & fralla, eftermiddagsfika med kaffe/te & kaka. Dokumentation med praktiska övningar.  
Lunch på egen hand (ingår ej i kurspriset).

**Målgrupp:** För dig som arbetar i skolan, exempelvis som skolsköterska, idrottslärare, skolledare, kurator, specialpedagog eller på annat sätt har intresse för skolns hälsofrämjande arbete.

**BOKA SENAST**  
**18 FEBRUARI**

**GA 4 FÖR 3**