

# MINDFULNESS & YOGA

## METODER & INSPIRATION FÖR ELEVHÄLSANS HÄLSOFRÄMJANDE ARBETE

Kom igång med **mindfulness & yoga i skolan** för ökad koncentration, rörelse, självkännetdom och mental härdighet – sk resiliens hos dina elever. Under utbildningsdagen får vi senaste forskningen, övningar att ta med dig hem och en evidensbaserad modell för att arbeta hälsofrämjande i skolan med mindfulness och yoga. Föreläsningarna varvas med övningar och konkreta exempel.

STOCKHOLM  
1 OKTOBER

### **Om Mindfulness & Yoga i skolan**

Hur kan elevhälsan strukturera arbetet med mindfulness i skolan så att det blir systematiskt, hållbart och en generell hälsofrämjande insats? Elin Borg berättar och ger inspiration utifrån deras 10-veckorsprogram med mindfulness i skolan. Vi får även prova på mindfulnessövningar anpassade för skolan. Med oss får vi ett häfte med enkla övningar. Vilka är framgångsfaktorerna för att få engagemang hos elever, skapa tid och resurser för ett hälsofrämjande arbete med mindfulness? Joel Crawford från Reacta berättar hur vi kan starta arbetet så att det blir systematiskt och hälsofrämjande. Vi får även konkreta övningar för ett generellt hälsofrämjande arbete utifrån elevers initiativ. Annika Westerberg från Skolyoga håller en workshop med enkla övningar vilka kan användas direkt i klassrummet.

### **Yoga i skolan**

Annika Westerberg från Skolyoga leder en workshop där vi får lära oss mer om aktuell forskning, inspirerande exempel och konkreta övningar för att använda yoga som verktyg med eleverna. Övningarna är givetvis hälsofrämjande, evidensbaserade och fokuserar på stresshantering, andning samt rörelse/stillhet.

### **Mindfulness & Forskning**

Elin Borg är metodutvecklare för mindfulness i skolan, författare och skicklig mindfulnesslärare. I samarbete med Sahlgrenska Akademin, Göteborgs Stad och Well-Aware-ness AB har hon varit projektkoordinator för forskningsprojektet "TMR - Träning för medveten närvaro och resiliens". Vi får den senaste forskningen som hjälper unga att hantera olika stressorer i sin yttre och inre miljö, samt konkreta övningar för elevhälsans hälsofrämjande arbete.

### **Hälsorådsmodellen, så skapar ni förutsättningar att komma igång på skolan**

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 är en förenings- och evidensbaserad insats som utgår ifrån det hälsofrämjande arbetet enligt skollagen, WHO och Vägledningen för elevhälsan från Socialstyrelsen. Lär dig om modellen och prova några övningar för att organisera och strukturera mindfulness och yoga i skolan.

# PRESENTATION



## Joel Crawford - skolsamordnare på Reacta

Tillsammans med elevhälsopersonal från fyra pilotskolor har Joel under tre år utvecklat hälsorådsmodellen som en del i det hälsofrämjande och systematiska kvalitetsarbetet. Modellen är förenings- och evidensbaserad, med fokus på tvärprofessionell samverkan och generella hälsofrämjande insatser för elever lärande, utveckling och hälsa. Joel är en uppskattad och inspirerande föreläsare som med sina kunskaper som nationell skolsamordnare ger oss konkreta verktyg, undanröjer hinder och skapar engagemang för elevhälsans hälsofrämjande arbete.



## Elin Borg - metodutvecklare, författare, mindfulnesslärare och projektkoordinator

Tillsammans med Katarina Laundry-Frisenstam, legitimerad psykolog har Elin arbetat med projektet TMR – ett forskningsprojekt om mindfulness i skolan. Träning för medveten närvaro och resiliens (TMR) är en social investering i samverkan mellan Västra Götalandsregionen och Göteborgs Stad i samarbete med Sahlgrenska Akademin och Well-Aware-ness AB. Projektet delfinansieras också genom Sociala investeringsmedel Västra Götalandsregionen. Elin är även författare till Mindful Eating och Gravid på dina villkor – självmedkänsla för en blivande mamma.



## Annika Westerberg - yogalärare

Annika har mångårig erfarenhet av att utöva yoga och jobba som yogalärare. Hon har också bred erfarenhet av arbete med ledarskapsfrågor samt av att ha arbetat i skolmiljö. Sedan 2012 har Skolyoga 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 att vi inte behöver något annat än vår kropp och vårt andetag för att hitta lugn, fokus och känna oss mer balanserade. Det behövs inte många minuter för att skifta stämning eller ge ny energi. Det behövs bara rätt verktyg och kunskap.

## PROGRAM

- 8.30 Registrering och fika
- 9.00 Elevhälsans hälsofrämjande arbete i skolan
- 9.30 Mindfulness och forskningen - evidens & effekter på elevers välmående
- 10.30 Paus och nätverkande
- 11.00 Mindfulness i praktiken -övningar, organisering och det systematiska kvalitetsarbetet
- 12.00 Lunch på egen hand
- 13.00 Hälsorådsmodellen med mindfulness och yoga
- 14.00 Yoga i skolan
- 14.30 Fika och nätverkande
- 15.00 Yoga i skolan - praktiska övningar
- 17.00 Dagen avslutas

**Kontakt:** Joel Crawford  
[joel.crawford@reacta.se](mailto:joel.crawford@reacta.se)  
076-032 96 28

### Pris stödmedlemmar

Pris stödmedlemmar: 1750 kr per person

### Ordinarie pris

2350 kr per person

(ingen moms tillkommer)

**Plats:** Stockholm. Historiska museet, Narvavägen 17.

**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, rektor, kurator, specialpedagog eller på annat sätt har intresse för hälsofrämjande arbete med elever.

**BOKA INNAN  
18 OKTOBER  
GÅ 3 FÖR 2**