

3 TIMERS  
SEMINAR  
FOR 7.-10.  
KLASSE

# TEENPOWER TIL SKOLER

Teenpower er et ekstraordinært selvværds kursus for unge, der er blevet afholdt siden 2005. Med de bedste øvelser fra kurset tilbyder vi også et skolerelateret seminar for unge i 7.-10. klasse.

Fra vores kurser og coaching for teenagere ved vi, at de unges sociale omdrejningspunkt er skolen og klassen og de oplevelser, de har der. Mange unge er trætte af sig selv og deres 'rolle' i deres skoleliv. På Teenpower for 7. - 10. klasser kan de unge få personlige værktøjer og indsigter i deres indre liv via sjove og tankevækkende øvelser. Teenpower bygger på kognitiv coaching og er gennem-arbejdet med øvelser, der går til indkernen så du som ung ser dig selv og dine venner med nye øjne.

## Teenpower er for alle i klassen

Teenpower for 7. - 10. klasser er for hele klassen - ikke kun de 'svage' eller de 'problematiske'. Vi arbejder ud fra et helhedsmenneskesyn for alle i en gruppe har betydning for gruppen.

Teenpower kurset vil især give inspiration til de elever, der er tilbageholdende og gerne vil markere sig mere, og for dem der vil bryde en social rolle og ses med nye øjne, eller for dem der bryder for mange grænser for dem selv og deres skolekammerater (og lærere).

Vi tror at alle unge dybest set har store ønsker og mål for dem selv, men troen skal til for at gå efter dem. De oplever, at det er for stor en mundfuld at bryde deres mønster alene.

Vi ser, at ved at arbejde med hele klassen og komme udefra som professionel, kan

vi være med til at skabe en synergi-effekt blandt de unge. Og støtte eller videreføre et stykke arbejde, som du og de andre lærere gør og har gjort.

*"Vi havde de fedeste timer, hvor jeg lærte så meget om min klasse som jeg aldrig havde vidst. Især om vores grænser og hvad anerkendelse er"*

Cecilie, 15 år

## Typiske emner på TP for skoleklasser er:

- Lære at anerkende hinanden istedet for at se hullerne i osten.
- Læren om at bryde roller, og hvordan gruppen kan hjælpe med det for den enkelte.
- Hvad er selvværd? Og hvordan får en stærkere tro på sig selv?
- Mindfulness, og hvordan du kan lære at fokusere, trække vejret og koncentrere dig bedre.
- Indsigt i vores Indre Papegøje tanker. Er de selvkritiske tanker egentlig sande?
- Om at udvide grænser og markere og sætte dem.
- Om vores sociale masker og hvornår de er gode og mindre gode at have på. Indsigt i at alle bærer sociale masker.

## Fakta om Teenpower til skoler

- **Tid:** Teenpower for 7. - 10. klasser er et seminar på 2-3 timer, hvor vi kommer ud på jeres skole i en eller flere udvalgte klasser. Vi holder også foredrag for flere klasser på en gang.
- **Underviser:** Pia Beck Rydahl, født 1974, teenagecoach og familierapeut og ejer af coaching- og kursusvirksomheden Hverdagens Helte.
- **Pris:** Varierer efter antal elever og beliggenhed.

## Book os til jeres Teenpower

Besøg os på [www.hverdagenshelte.com](http://www.hverdagenshelte.com)  
[info@hverdagenshelte.com](mailto:info@hverdagenshelte.com)  
Telefon 31 10 33 03

 hverdagenshelte