



Undervisertræf

30. august - 9.30-18.00
Hornstrupcentret Vejle

Foras undervisertræf er et tilbud om en hel dag med inspiration fra førende eksperter inden for emnet *flow*.

Undervisertræffet er et nyt videre- og efteruddannelsesstilbud til undervisere, der er ansat i Foras medlemsforeninger på tværs af fagligheder. Undervisertræffets tema er *flow*, som i denne sammenhæng symboliserer tilstanden af at fordybe sig så meget i en aktivitet, at man mister fornemmelsen for tid og sted. Dagen vil blandt andet byde på tre workshoprunder og oplæg af lektor og ekspert i flow, leg og positiv psykologi, Hans Henrik Knoop.

Det praktiske:

Tid: d. 30. august 2024 kl. 9.30-18.00

Sted: Hornstrupcentret, Kirkebyvej 33, 7100 Vejle

Tilmeldingslink: <https://formular.fora.dk/2024/undervisertraef-i-fora-2024/>

Pris: 595 kr.

Beløbet dækker al forplejning, drikkevarer kan tilkøbes på stedet.

Spørgsmål vedrørende dagen kan rettes til Lotte Helle på lotte@fora.dk

Tilmeldingsfrist
7. august 2024

Program

Formiddag

09.30 - 10.00	Ankomst og kaffe/te
10.00 - 10.15	Velkomst og meditation
10.15 - 11.30	Flow v. Hans Henrik Knop
11.30 - 11.45	Pause
11.45 - 13.00	Oplæg om hver af eftermiddagens workshops: Natur v. Simon Hægemark Craft v. Eva Holm Yoga v. Maj Ingemann-Molden

Eftermiddag

13.00 - 13.45	Frokost
13.45 - 14.40	Workshoprunde 1
14.40 - 14.50	Pause
14.50 - 15.45	Workshoprunde 2
15.45 - 15.55	Pause
15.55 - 16.50	Workshoprunde 3
16.50 - 18.00	Netværkstapas

Hans Henrik Knoop: Flow-begrebet



Lektor på Danmarks Pædagogiske Universitetsskole, Århus Universitet, leder af forskningsenhed for positiv psykologi. Hans Henrik Knoop er Danmarks førende ekspert inden for emner som flow, positiv psykologi, leg og læringsstile. Det er ekspertiser, som han blandt andet har brugt i forskningsprojekter for LEGO og Science Parken Universe, samt i de populære Tv-programmer "Plan B" og "Skolen – verdensklasse på 100 dage".

Simon Hægemark: Styrk jeres mentale sundhed og trivsel gennem ægte pauser



Simon Hægemark er direktør i og stifter af virksomheden ViNatur, som har specialiseret sig i naturbaseret sundhedsfremme. Med en ph.d. i naturpsykologi har Simon i DRI-serien "6 dage til Zen" bl.a. undersøgt, hvad der sker, når man afskærer seks unge mennesker fra dagligdagens stress og jag og tager dem med dybt ind i den bornholmske natur. Simon har tidligere skrevet bogen "Vi er natur – genopdag og mærk naturens helbredende kræfter".

Eva Holm: Viklebilleder i fællesskab med andre



Eva Holm er leder af værksteder og udstilling ved Kulturmaskinen i Odense. Uddannet håndarbejds lærer og uddannet hos Anne Kirketerp i craft-psykologi. Vokset op i Jylland med bedsteforældre tæt på, og hvor det at lave håndarbejde og håndværk var en del af dagligdagen. Har altid arbejdet med mennesker og relationerne mellem mennesker, og har her oplevet, hvordan håndarbejdet kan skabe kontakt og give ro til en overbelastet hjerne.

Maj Ingemann-Molden: Flow er et valg – lær at tage det



Maj er leder af YOGA HUSET i Aalborg og ekspert i at følge flowet – professionelt såvel som privat. Med en baggrund inden for skuespil og musik er hendes tilgang til formidling af yogafilosofien fængslende og medrivende. Oprindeligt uddannet i Australien og England, hvorfra hun arbejder med yoga som en holistisk træning, der involverer åndedræt, mindfulness, meditation og livsstilsprincipper. Netop sidstnævnte går godt i tråd med folkeoplysning og efterspørges i de travle digitale liv, vi lever i dag.