



**FOSTER
SOCIAL
INCLUSION**

Neuouddannelse for social inklusion

Undervisningsmodul



**SOCIAL
PARTNERSHIP
CENTRE**

af Social Partnership Centre

*KA2 Strategic Partnerships for Adult Education – Exchanges of Practices
"Foster Social Inclusion:
volunteering, social entrepreneurship and art for social inclusion"
Project 2019-1-PL01-KA204-065375*

Beskrivelse af undervisningsmodul

Neurouddannelse for social inklusion

Neurouddannelse

Neurouddannelse er et område inden for neurovidenskab, der forholder sig til metoder, som får mennesker til at ændre deres holdninger, tænkning og opførsel.

World Health Organization definerer sundhed således: "Sundhed er fysisk, psykisk og socialt velvære og ikke kun fravær af sygdom eller svaghed." (WHO). Undervisningsmodulet bidrager til en forbedring af den sociale inklusion af enlige mødre og kvinder, der har været arbejdsløse i 12 måneder eller mere, gennem udviklingen af social, følelsesmæssig og åndelig intelligens. Hertil anvendes særlige neurouddannelses metoder (NEM), som er udviklet på grundlag af international forskning foretaget af den litauiske forfatter Marija-Mendelė Leliugienė.

Specifik målgruppe: Enlige mødre og kvinder, der har været arbejdsløse i 12 måneder eller mere.

I denne sammenhæng er målgruppen enlige mødre og arbejdsløse kvinder, men uddannelsesmodulet er også velegnet til andre målgrupper så som flygtninge, migranter osv.

Gruppen: fra 8 til 12 deltagere

Varighed: 1 til 2 måneder

Facilitator: certificeret neurounderviser og assistent med pædagog / psykolog / kunstterapeut / socialrådgiver/ pædagog eller anden tilsvarende uddannelse

Overordnet mål:

At udvikle social, følelsesmæssig og åndelig intelligens ved hjælp af neurouddannelses metoder (NEM).

Detaljerede mål:

- at styrke selvtillid
- at motivere deltagerne til at tage ansvar for deres handlinger
- at hjælpe dem med at forstå bevidsthedens rolle
- at ændre deres holdninger, tænkning og opførsel
- at udvikle kreativitet og intuition
- at lære at genkende og acceptere følelser
- at hjælpe deltagerne af med kronisk stress og dertilhørende konsekvenser, samt mindske depression
- at understøtte deres selvrealiseringsproces, samt evner til at koncentrere sig og slappe af
- at udvikle deres kommunikations færdigheder
- at lære at vælge og beslutte sig
- at hjælpe med at forfølge en karrierevej
- at opdage egne styrker, der kan bruges i en professional kontekst

FORMÅLET MED UNDERVISNINGEN ER AT UDVIKLE NØGLEFÆRDIGHEDERNE:

- social intelligens
- emotionel intelligens
- personlige kompetencer
- kommunikationskompetencer
- kreativitet

METODE

NEM METODER:

1) Øvelser / tests

Øvelser og tests er komponenter i uddannelsen, der er designet til at opnå det ønskede mål med uddannelsen. Øvelserne er designet til, at øge afslapning, koncentration, kontrol og evnen give sig hen, samt genkende ens følelser. Formålet med tests er, at deltagerne kan anvende dem til selvransagelse med spørgsmål som "hvordan og hvor er jeg? ", "hvor er jeg her og nu?". NEM-tests og øvelser hjælper deltagerne med at forstå og blive bevidst om deres egen følelsesmæssige og åndelige trivsel, samt ændre deres perspektiv og tankegang.

2) Meditation

Meditation kan lindre eller afhjælpe stress og negative følelser, hvilket kan skabe plads til en dybdegående selvindsigt.

3) Visualiseringer

De syv visualiseringer er de vigtigste motivationsfaktorer, da de kan støtte deltagerne gennem deres tankeproces, kan føre til permanente ændringer i mindset eller perspektiver og få dem til at indse vigtigheden af, hvordan vi håndtere vores følelser. Det muliggør, at vi kan tage fuld ud ansvar for vores handlinger.

4) Verbale koder

Verbale koder er sætninger, der bruges til at ændre selvbevidsthed/selvopfattelse, selvintegration, virkelighedsopfattelse, tankegang og adfærd.

5) Kunstterapi

Kunstterapi metoder blev udviklet for at øge psykologisk, følelsesmæssig og åndelig sundhed på baggrund af deltagernes egen beslutning om at ændre deres holdning og måde at leve på.

Viden

- kendskab til sig selv
- neurouddannelses metod

Råd til facilitatorer

HVORDAN KOMMUNIKERER MAN MED WORKSHOP DELTAGERNE: GUIDELINE FOR FACILITATORER

1. BASALE PRINCIPPER

Facilitatorens overordnede mål er at hjælpe deltagerne individuelt og hele gruppen med at opnå de mål, der er angivet i modulbeskrivelsen, ved anvendelse af de fem neurouddannelses metoder. Da gruppedynamik spiller en vigtig rolle i den menneskelige helingsproces og kan lette den terapeutiske proces, er det vigtigt at vælge passende undervisningsmetoder med hensyntagen til gruppens overordnede dynamik, deltagerens problemer og de sociale udfordringer, som gruppen måtte opleve.

2. FACILITATORENS OPGAVER

- opnå de opsatte mål for undervisningsmodulet og deltagerne
- guide gruppen gennem forløbet
- tage hensyn til gruppens behov
- gøre deltagerne bekendte med de neurouddannelses metoder og teknikker, der bliver anvendt undervejs i forløbet
- sørge for de nødvendige materialer og redskaber
- give deltagerne den emotionelle støtte de har brug for

3. EFFEKTIV UNDERVISNING

Hovedformålet med undervisningsmodulet er at udvikle den sociale, følelsesmæssige og åndelige intelligens ved hjælp af neurouddannelses metoder (NEM). For at nå målet skal undervisningen faciliteres af en kvalificeret neurounderviser, da det kræver en særlig viden at anvende metoderne.

For det bedste mulige udbytte af forløbet, kræves det, at:

- Neurounderviseren tydeligt uddeler opgaver og sørger for redskaberne hertil.
- Det er nødvendigt, at processen bliver tilset undervejs, og at der er hjælp at hente, såfremt det bliver nødvendigt.

- Deltagerne støttes i at gennemføre de forskellige opgaver og efterfølgende i at anvende udbyttet af forløbet i deres eget liv.

4. STYRKE SOCIALEFÆRDIGHEDER, UDNYTTE GRUPPEPOTENTIALET

Gruppearbejde kan skabe en fællesskabsfølelse og mindske følelsen af isolation. Kommunikation er en vigtig faktor for at reducere social udstødelse og skabe et støttende miljø.

Sociale færdigheder kan styrkes på følgende måder:

- Giv deltagerne mulighed for at stille spørgsmål
- Skab et rum, hvor deltagerne føler sig opfordret til at dele deres meninger, oplevelser og følelser. Deltagere med lignende oplevelser kan støtte hinanden ved at lytte til hinanden og dele, hvilke strategier de har anvendt til at løse problemer.
- Forbered check-in og check-out øvelser, da de kan skabe en følelse af intimitet blandt deltagerne.

Training programme

Trin I	Forberedelse af workshops
Trin II	Neurouddannelses workshop
Trin III	Præsentation af workshopresultater
Trin IV	Evaluering

TRIN I Forberedelse af workshops

- Introducer begrebet neurouddannelse, præsenter NEM -metoder og de aktiviteter, der vil blive faciliteret under uddannelsen.
- Associative metaforiske kort (OH og andre) bruges til at gøre gruppen komfortabel op og opbygge tillid blandt gruppemedlemmerne, at aktualisere følelser samt at hjælpe med at diagnosticere gruppens særlige behov. Deltagerne sidder i en cirkel og tager et kort ad gangen. Metaforiske associative kort er et sæt billeder af på størrelse med et postkort eller et spillekort, der skildrer landskaber, dyr, husholdningsartikler, livssituationer, abstrakte malerier, karakterer, mennesker (voksne og børn) og interaktioner mellem objekterne. Hver deltager beskriver, hvad de føler, når de ser dette kort? Hvem/hvad er kortet forbundet med? Deltagerne vælger frit, hvordan de forbinder sig selv med kortet. Dette afspejler personens nuværende situation og trivsel.
- En række ikke-verbale videoer fremvises. Derefter finder en diskussion sted om de følelser, der opstår, mens man ser denne video, også hvordan alle forstår videoerne og plottet forskelligt.
- Når neurounderviseren har lært gruppemedlemmerne at kende, og har identificeret det overordnede gruppepotentiale, mål og muligheder, udvælger han/hun de mest passende aktiviteter for at hjælpe gruppen med at få fuldt udbytte af forløbet.
- Deltagerne udfylder spørgeskemaet med fokus på deres følelser, frygt, den situation, de befinder sig i, samt hvad ønsker at ændre, og hvad de forventer af forløbet.

TRIN II Neurouddannelses workshops

Dagsordenen for neurouddannelses workshopsne:

1. Velkommen og check-in (10-15 min.)
2. Forberedelse (5 min.)
3. Koncentrations øvelser (5 min.)
4. Teoretisk del (10-15 min.)
5. Praktisk del og refleksion (2-3 timer) beskrevet i nedenstående
6. Farvel (5-10 min.)

Workshop 1- Praktisk del med øvelser til at fremme emotionel intelligens (2,5 timer)

Metode og varighed	Mål	Materialer	Proces
Kunstterapisession "Tegn negative følelser med farver" 20-30 min	<ul style="list-style-type: none"> -Lær at genkende følelser ved at stimulere følelsesmæssig hukommelse -Udvikle selvtillid -Lær at overvinde negative følelser -Udvikle følsomhed, "indre hørelse" -Slip af med negative følelser og smertefulde minder 	A3 tegneark 12 pensler i forskellige størrelser, vandkrukker Papirservietter Dugforklæder.	Deltagerne bliver bedt om at huske ubehagelige situationer, at genkende og beskrive de følelser, som de har oplevet. Efter at have hørt til sig selv, skal de intuitivt vælge farver for hver følelse, som de vil udtrykke. De tegner derefter med formål at overvinde negative følelser. Efterfølgende udfører de et ritual, hvor de ødelægger de tegnede negative følelser. Refleksioner blandt deltagerne deles.
Kunstterapisession "Transformation" 10-15min. + 15 min refleksion	<ul style="list-style-type: none"> - Udvikle koncentration, kreativitet og fantasi 	3 tegnepapir (et ark til hver deltager) Farveblyanter. Plastlim til at fastgøre arket til bordet.	Deltagerne vælger mellem 2 forskellige farveblyanter og tegner med en ikke-dominerende hånd. For at opdage, hvad der gemmer sig under "rodet tegning" et symbol eller et objekt. Det fremhævede symbol eller element skal markeres med en blyant i en anden farve.

			Derefter bedes deltagerne om at identificere det tegnede objekt og et dertilhørende budskab. Tegningen og budskabet deles med gruppemedlemmerne. Eksempelvis: . "Objektet er et skib, der tager dig til den bredden."
<p>Øvelse/test "Jeg vil, jeg kan, jeg gør"</p> <p>1,5 timer</p>	- Lær at vurdere egne ønsker, muligheder og aktiviteter.	A 4 ark (4 for hver deltager), farveblyanter	<p>Deltagerne får fire ark papir og fire forskellige farveblyanter. Øvelsens første fase: På det første ark skriver deltagerne ned "Mine drømme og mål" og lodret skriver de deres tre vigtigste drømme og tre overordnede mål. I den anden: "jeg vil" og lodret nummerere dine de deres ønsker. Facilitatoren understreger, at deltagerne kan skrive alt de tænker på. I den tredje: "jeg kan" og lodret nummerere de, hvad de kan. I det fjerde: "gør jeg" og skriver ned, hvad alle gør i livet. Anden fase af øvelsen: Facilitatoren inviterer deltagerne til at tjekke, hvorvidt deres drømme svarer til deres mål. Hver af deres drømme og mål er understreget med en farve. Facilitatoren understreger, at drømmen ligner mål, den eneste forskel er, at drømme forbliver drømme, hvis der ikke bliver gjort noget. Dernæst inviterer facilitatoren deltagerne til at tage de tre andre ark "Jeg vil", "Jeg kan" og "Jeg gør". Deltagerne opfordres til at tælle, hvor mange ting de har skrevet i hver af de tre kolonner. Deltagerne deler resultaterne. Den tredje fase af øvelsen: Efter at have taget farveblyanter i forskellige farver, understreges bemærkelsesværdige sætninger, der gør indtryk på deltagerne. Deltagerne inviteres til at gentage øvelsen. I de fleste tilfælde nævnes de samme ting af deltagerne. Hvilket understreger vigtigheden af at have et mål, forstå hvordan man opnår det og tager ansvar for, hvordan man lever, hvordan man bruger tid, hvad man gør, og hvad man ikke gør.</p>

Workshop 2 – Praktisk del og aktiviteter for at udvikle social intelligens (2,5 time)

Metode og varighed	Mål	Materialer	Proces
<p>Kunstterapi session “Kendskab til farver”</p> <p>Anvendt i den første session som en metode til at skabe kendskab til farver</p> <p>20-30 min. + 30 min. refleksion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lær at slappe af og koncentrere sig om opgaven. -Lær at lytte til dig selv, vælge farver for følelser og følelser intuitivt. -Lær følelser og male følelser i farver. -Lær at følge reglerne og giv komplimenter. -Lær at udvikle fantasi, intuition og kreativitet. 	<p>Ark af (A4) papir. Farvede blyanter eller gouache i 12 farver. Børster, vandbeholdere, papirservietter.</p>	<p>Alle sidder i en cirkel, hvor hver deltager kigger og lytter på de andre gruppemedlemmer og sig selv: hvilke følelser opstår, når du ser på hver deltager? Hver deltager vælger intuitivt en eller flere farver til at tegne en anden deltager. Tegninger til gruppen vises senere. Derefter deler alle deltagerne, hvordan de oplevede at lytte til sig selv, vælge en farve passende deres til følelse, og tegne de andre deltagere med farver. Følelser deles og beskrives, hvorefter deltagerne får positiv feedback for deres indsats.</p>
<p>Kunstterapi session “At liste på tær”</p> <p>20 min + 30 min. refleksion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - At udvikle en forståelse for egne og andres grænser, værdighed og tolerance. - At udvikle kommunikationsevner, ansvar for ens handlinger og overholde opsatte regler. 	<p>Tegningsark i A2 format (et ark til to deltagere), 12 farveblyanter, papirservietter, dug til bord, forklæder.</p>	<p>Tegn i par ved brug af fingerspidserne. Hver deltager vælger en farve til at skabe et billede. Visuelt (i usynlige linjer) opdel arket i tre dele. Den midterste del er et neutralt område. Den venstre og højre del af arket udgør hver deltagers personlige rum. Deltagerne skal tage ansvar for kommunikation ved at tegne med fingerspidserne. De tegner parvis og sidder i stilhed sammen og skaber billedet. Deltagerne beskriver deres oplevelser og beskriver forskellene, når der var sammenstød eller lignende i det neutrale område, når tegningen var tæt på grænsen til deres personlige område, og når deres partner selv krydsede den personlige grænser.</p>
<p>Visualiserings metode</p> <p>(10 min + 20 min refleksion)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Styrk en person til at tage ansvar for egne handlinger - Udforsk det personlige spørgsmål: hvad vil jeg? 	-	<p>På baggrund af en bestemt tekst støtter neurounderviseren deltagerne med at forstå billeder og visualisere. Dette starter en diskussion blandt deltagerne.</p>

Workshop 3 – Praktisk del og aktiviteter for udviklingen af spirituel intelligens (2,5 hours)

Metode og varighed	Mål	Materialer	Proces
<p>Kunstterapisession "Min oprindelse"</p> <p>30-60 min.</p> <p>(Verbale koder anvendes efter behov)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -At hjælpe med at assimilere og blive opmærksom på personlige værdier, som familien har givet videre -At udvikle fantasi -At styrke selvtilliden -At opdage indre naturlige kræfter i form af spiritualitet og kreativitet - At ændre holdninger og tilpasse vores tænkning 	<p>Papir i A4-format, farveblyanter, blyanter og kuglepenne.</p>	<p>Et papir placeres vandret og opdeles i fire sektioner. Start med at udfylde sektionen nede til højre. Følgende udfyldes i urets retning: Hvad har jeg fået med mig fra mine bedsteforældre? hvad har jeg fået med fra min far?; hvad har jeg fået med fra min mor?; hvad giver jeg videre til andre? Svarene stemmer overens med, hvordan deltagerens krop er bygget, deres karakteristika, værdier, sociale arv og traditioner osv.</p>
<p>Meditation "Jeg er livets træ" kombineret med kunstterapisession</p> <p>10 min. meditation + 60-90 min. kunstterapisession</p> <p>(Verbale koder anvendes efter behov)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Udvikle indre og ubevidste kræfter -Hjælp til at blive bevidst om deltagerens personlige sandhed, visdom, mening med livet og værdier. -Kunne tilegne sig ny viden, og at vide, hvem er jeg? -Udvikle fantasi -Styrke selvtillid - Udforske spiritualitet og kreativitet -Udvikle indre naturlige kræfter til at styrke deltagerens kreativitet og evne til at heale sig selv 	<p>Papir i A1-format, farveblyanter, pensler, vandbeholder.</p>	<p>Deltagerne inviteres til at stå i en cirkel. Det er vigtigt, at de har et personligt rum under meditation, da de dermed nemmere kan bruge deres sanser. De bliver bedt om at stå op på en behagelig og stabil måde: fødderne står skulderbredde fra hinanden og sålerne hviler på jorden. De inviteres til at lukke øjnene, trække vejret dybt gennem næsen og ånde ud gennem munden. Anden del. Deltagerne inviteres til at male deres livstræ. Deltagerne bliver bedt om at observere imaginære scener og symboler, samt nye følelser eller minder. Med afsæt i deres følelser eller stemninger vælger de farver og tegner på en afslappet måde. Tegningen vises for de andre deltagere i gruppen, deres oplevede følelser og tanker beskrives.</p>

<p>Øvelser/tests session "30 gode ord"</p> <p>3 min. + 15 min. refleksion</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Forstå deltageres selvkærlighed - Støtte deltagerne til at forstå det vigtigste den menneskelige bevidsthed ud fra budskabet: "Det vigtigste i livet er, at elske og blive elsket!" 	<p>Papir A4-format og kuglepenne</p>	<p>Bed deltagerne om at skrive 30 gode ord om sig selv på 3 min.</p>
--	--	--------------------------------------	--

Workshop 4 – Praktisk del og aktiviteter for udviklingen af personlige, kommunikative og kreative kompetencer (2 hours)

Metode og varighed duration	Måls	Materialer	Proces
<p>Kunstterapi session "Mit rige"</p> <p>2 timer</p>	<ul style="list-style-type: none"> - opnå en bedre forståelse af sig selv, andre og ens omgivne miljø - at udtrykke negative følelser i et trykt rum - genkende dine tanker, følelser og følelser, - at have mulighed for at ændre adfærd og tankegang - at kunne udtrykke følelser og bedre forstå dem, at transformere og ændre den følelsesmæssige tilstand - udvikle kommunikationsevner 	<p>Tegnepapir, farver (vand eller oliefarve), blyanter, markører eller kridt, farvet modellervoks.</p>	<p>Hver deltager beskriver deres nuværende følelsesmæssige tilstand og tegner en figur på arket (evt. med lukkede øjne). Facilitatoren "fører" deltagerne på en fantasifuld rejse, hvor de ser sit land, deres verden, deres rige og bestiger et bjerg (fantasirejsen foregår med lukkede øjne). Derefter tegner alle deltagerne det rige, som de har set på papir. På det næste stykke papir bedes de skrive navnet på deres rige (land), samt tre love i deres rige, hvad der gør deres rige specielt, og hvordan de vil beskrive deres rige for turister. Derefter fortæller alle deltagerne om deres rige, hvorefter de modtager en gave fra hver af de andre deltagere. Deltagerne skriver de gaver ned, som de modtager, og giver videre til andre. Vælg iblandt de gaver du har modtaget og givet, og hvad du vil have, hvad du har mest brug for (kan støbes af modellervoks). Vælg alle de gaver, som du er mest begejstret over eller har mest brug for i øjeblikket.</p>

TRIN III Præsentation af resultater fra workshops

Uddannelsen afsluttes med et introduktionsmøde i en cirkel ved hjælp af associative metaforiske kort. Hver deltager vælger et kort og fortæller, hvordan han eller hun har det i øjeblikket, der indleder en samtale mellem deltagerne.

TRIN IV Evaluering

Deltagerne får udleveret et spørgeskema, hvor de skriver; hvordan de har det i øjeblikket, hvad der har ændret sig i deres liv, hvad de har implementeret fra forløbet, hvad de ikke har implementeret, og hvilke redskaber de har anvendt i det virkelige liv. Evalueringen giver dig som organisation eller facilitator mulighed for at undersøge forandringer hos deltagerne ved at sammenligne de følelser og situationer, der er beskrevet under den første og sidste session.

NYD FORLØBET!



Free publication

Litauen
Februar, 2021
Publisher: Social Partnership centre
e-mail: info@socialpartnershipcentre.lt
Web: socialpartnershipcentre.lt/en



Neuroeducation for social inclusion - Training module by [Social Partnership centre](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](#).

Based on a work at <https://www.fostersocialinclusion.eu/>.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission/National Agency cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.