

5 koncepter

Hvert koncept kan stå alene, men supplerer hinanden og er lig med en 360 graders tilgang til at styrke trivselskulturen og skolefællesskaber generelt.

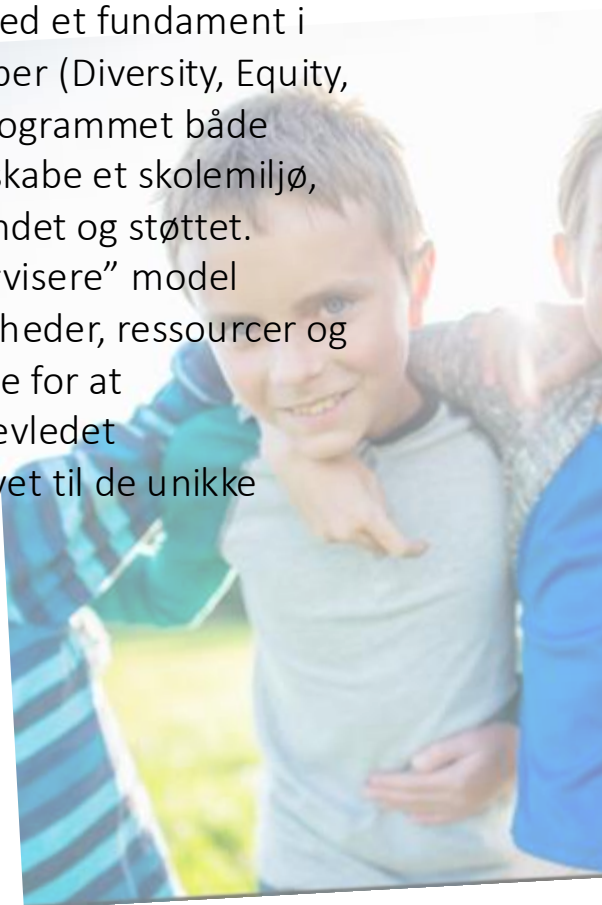


Ambassadør program for elevtrivsel

Giv dine elever mulighed for at lede, skabe kontakt og dyrke en trivselskultur på din skole.

Forvandl elevernes trivsel indefra og ud.

Vores elevtrivselsambassadørprogram uddanner eleverne til aktivt at støtte deres kammerater, opbygge modstandskraft og fremme et sundere og mere inkluderende skolemiljø. Med et fundament i positiv psykologi og DEIB-principper (Diversity, Equity, Inclusion and Belonging) giver programmet både elever og lærere værktøjer til at skabe et skolemiljø, hvor alle føler sig værdsat, forbundet og støttet. Gennem vores "træning af undervisere" model udstyrer vi lærere med de færdigheder, ressourcer og løbende støtte, der er nødvendige for at implementere et bæredygtigt, elevledet trivselsinitiativ, der er skræddersyet til de unikke behov på din skole.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk

Web: bodymindacademy.com



Hvorfor skoler elsker dette program

- Styrker elever i at lede:** Elever udvikler færdigheder i lederskab og i at støtte deres kammerater. Det hjælper med at skabe et sikkert, inkluderende og støttende fællesskab for alle.
- Opbygger en selv bærende kultur:** Lærerne får tilpasningsdygtige træningsmetoder, der reducerer afhængigheden af eksterne ressourcer og sikrer programmets succes på længere sigt.
- Skaber et positivt og inkluderende miljø:** Aktiviteterne er designet til at fremme empati, en følelse af at høre til og gensidig respekt blandt eleverne.
- Tilbyder ressourcer og løbende støtte:** Adgang til arbejdsbøger, onlineresourcer og regelmæssig opfølgning sikrer, at programmet forbliver effektivt og nemt at vedligeholde.

Fleksible træningsmuligheder for Skoler

1. Lærertræning på stedet:

Vi kommer til din skole for at arbejde direkte med dine lærere og giver praktisk vejledning i teknikker inden for positiv psykologi, mentorfærdigheder og programimplementering. Vores support på stedet er skræddersyet til din skoles specifikke behov og sikrer, at lærerne føler sig trygge og forberedte på at starte programmet effektivt.

2. 3-dages trivselsworkshop:

Lærere fra alle skoler kan deltage i vores fordybende workshop, der er designet til at give alle de færdigheder og ressourcer, der er nødvendige for at implementere trivselsambassadørprogrammet på deres skoler. Disse workshops omfatter samarbejdssessioner, hvor lærere udveksler ideer, deler udfordringer og får inspiration fra deres kolleger.

Hvem er programmet for?

Ideelt til skoler, der ønsker at:

- Styrke eleverne med lederskab og støtte af deres kammerater.
- Etablere et bæredygtigt, elevstyret trivselsinitiativ, der ledes af uddannet personale.
- Skabe en støttende kultur, der prioriterer mental sundhed, modstandsdygtighed og at man hører til.

Hvad er inkluderet

- **Træning af undervisere:** Færdighedsbaseret træning for lærere i positiv psykologi, trivselsøvelser og mentorteknikker, der er designet til at skabe varig effekt og bæredygtige støttesystemer.
- **8-ugers elev plan:** Et forskningsbaseret program, der er klar til brug, og som indeholder aktiviteter som meditation, åndedrætsarbejde, empatiøvelser og fællesskabsopbyggende færdigheder.
- **Arbejdsbog for elevambassadører:** Hver elevambassadør modtager en omfattende arbejdsbog med trivselsøvelser, refleksionsspørgsmål og ressourcer til støtte af deres kammerater.
- **Opfølgende støtte og ressourcer:** Skolerne har løbende adgang til digitale ressourcer, månedlige check-ins og supportværktøjer for at holde programmet engagerende, effektivt og tilpasningsdygtigt.

Højdepunkter i programmet

Styrkede lærere og selvsikre elever

Vores "træning af undervisere" model giver lærere mulighed for at vejlede elevambassadører, mens eleverne udvikler lederskabsfærdigheder og støtte af deres kammerater, der har en positiv indvirkning på skolemiljøet.

Opbygning af forbindelse og at man hører til

Programmet prioriterer at de unge støtter hinanden for at kunne opbygge meningsfulde forbindelser, reducere isolation og fremme en følelse af at høre til. Uddannede ambassadører dyrker færdigheder inden for empati, kommunikation og lederskab, hvilket skaber en positiv effekt gennem skolemiljøet.

Opfølgning og løbende støtte

Skolerne har adgang til regelmæssige check-ins, en fællesskabsportal og yderligere ressourcer for at sikre, at programmet forbliver tilpasningsdygtigt, effektivt og vellykket på længere sigt.



Anerkendelse & tilpasning til globale programmer

Vores trivselsambassadørprogram fremmer modstandsdygtighed, lederskab og samfundssind, samtidig med at det er i overensstemmelse med internationalt anerkendte rammer. Eleverne kan bruge deres ambassadøroplevelse til at opfylde dele af følgende programmer:

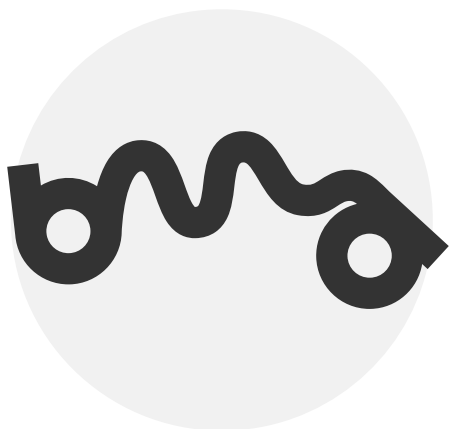
Duke of Edinburgh's Award (DofE):

Eleverne gennemfører sektionerne for frivilligt arbejde og færdigheder gennem samarbejde og kammeratskab, herunder empati, kommunikation og lederskab.

IB CAS timer (Creativity, Activity, Service):

Trivselsambassadørprogrammet giver IB-elever strukturerede muligheder for at opfylde CAS-kravene:

- **Creativity:** Lede aktiviteter for kammerater og udformning af støtteinitiativer for skoletrivsel.
- **Activity:** Deltage i åndedrætsøvelser, mindfulness og andre interaktive trivselsøvelser.
- **Service:** Opfyld servicekravet gennem meningsfuld støtte af sine kammerater, der har en positiv indvirkning på skolefællesskabet.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk

Web: bodymindacademy.com



Familie Camps

Styrk forbindelserne mellem skole og familie gennem fordybende vækst og udviklings fokuserede oplevelser.

Opbyg livslange bånd og en stærk følelse af at høre til.

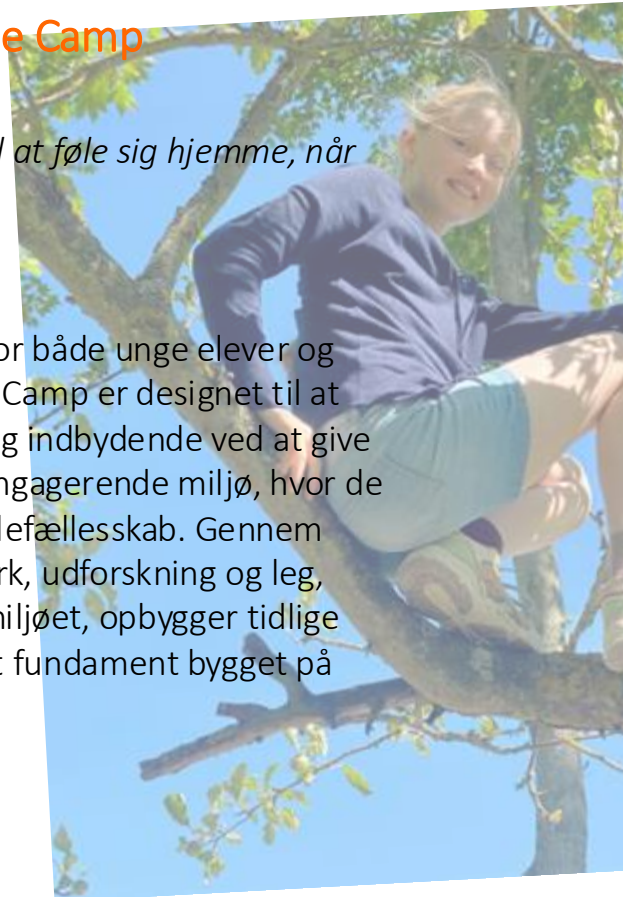
Body Mind Academys Familie Camps tilbyder en unik oplevelse for elever og deres forældre til at skabe meningsfulde forbindelser på vigtige stadier af deres skolegang. Disse camps er designet til både skolestartere og elever i 7. klasse og tilbyder alderstilsvarende aktiviteter, der fremmer tilknytning, modstandsdygtighed og åben kommunikation. Hver familie camp hjælper familier med at navigere i vigtige overgange, styrker forbindelsen mellem skole og hjemme og dyrker en kultur med inklusion og følelse af, at man hører til.

Camp 1: Skolestartere Familie Camp

Hjælper familier og unge elever med at føle sig hjemme, når de begynder på deres skolerejse..

Introduktion

At starte i skole er en stor milepæl for både unge elever og deres familier. Skolestartere Familie Camp er designet til at gøre denne overgang mere smidig og indbydende ved at give forældre og børn et behageligt og engagerende miljø, hvor de kan komme i kontakt med deres skolefællesskab. Gennem aktiviteter der opfordrer til teamwork, udforskning og leg, bliver familierne kendte med skolemiljøet, opbygger tidlige relationer til lærerne og etablerer et fundament bygget på tillid og følelse af, at høre til.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk

Web: bodymindacademy.com

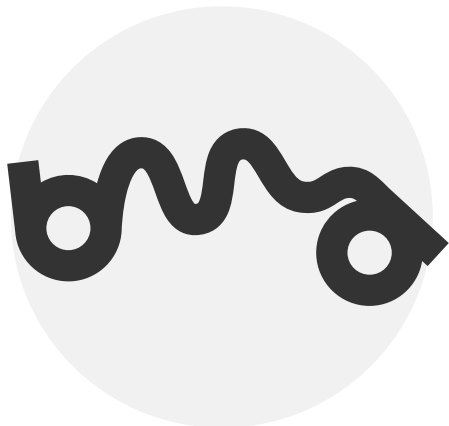


Vigtige Fordele

- **Lettere overgang til skolelivet:** Ved at tilbringe tid sammen på skolens områder bliver familier kendte med skolemiljøet, hvilket gør overgangen mindre overvældende for både børn og forældre.
- **Styrker forbindelsen mellem skole og hjem:** Fælles aktiviteter giver forældre, børn og lærere mulighed for at opbygge en fælles tilgang til læring fra starten.
- **Skaber tryghed og fællesskab:** Tidlige relationer med lærerne og andre familier skaber en stærk fællesskabsfølelse og hjælper børnene med at føle sig hjemme i deres nye skolemiljø.

Campens Struktur

- **Forberedelse før campen:** Vi mødes med skolens ledelse for at skræddersy aktiviteter til skolens kultur og imødekomme de nye elever og familiers unikke behov.
- **Aktiviteter om aftenen:** Interaktive sessioner med fokus på leg, teambuilding og kreative læringsoplevelser hjælper børnene med at føle sig trygge, selvsikre og begejstrede for deres nye skole.
- **Overnatningseventyr:** Familier overnatter på skolens område for én nat. Dette giver en følelse af eventyr og skaber minder.
- **Refleksion efter campen:** En opfølgningssession med familier og personale styrker forbindelserne, deler indsigter og diskuterer løbende måder at støtte hinanden på.



Camp 2: 7. Klasses Familie Camp

Styrker forbindelsen mellem forældre og børn på et vigtigt tidspunkt i ungdomsårene.

Oversigt

7. Klasses Familie Campen støtter familier gennem overgangsperioden i de tidlige ungdomsår - en tid, hvor eleverne opbygger uafhængighed og begynder at udforske deres identitet. Campen hjælper forældre og børn med at finde sammen igen på en meningsfuld måde og opfordrer til åben kommunikation og empati. Gennem resiliensopbyggende aktiviteter og teamudfordringer får forældre og elever redskaber til at støtte hinanden, samtidig med at de får en dybere følelse af at høre til i skolefællesskabet.

De vigtigste fordele

- Styrker båndene mellem forældre og børn:** Denne camp giver forældre og børn et sikkert, struktureret miljø, hvor de kan styrke deres forhold og fremme forståelse og tillid.
- Opbyg modstandskraft sammen:** Gennem fælles udfordringer lærer forældre og elever strategier til at håndtere forandringer og støtte hinandens udvikling.
- Skab en følelse af at man hører til:** Gruppeaktiviteter og samtaler opbygger et støttende netværk af familier, der fremmer en kultur af inklusion og gensidig støtte på skolen.

Campens struktur

- Tilpasning før campen:** En planlægnings-session med skolens personale for at sikre, at aktiviteterne er i overensstemmelse med behovene hos eleverne i 7. klasse og deres familier.
- Aktiviteter om aftenen på campen:** Faciliterede aktiviteter, der opfordrer til kommunikation, teamwork og modstandsdygtighed, og som giver familierne praktiske værktøjer til at støtte hinandens personlige udvikling.
- Overnatnings oplevelse:** En overnatning på skolens område, der bryder rutinerne og giver forældre og børn en unik oplevelse af at knytte bånd.
- Refleksion efter campen:** En debriefing med familier, elever og personale for at reflektere over oplevelsen, dele indsigter og styrke de forbindelser der er blevet skabt.



Vores tilgang

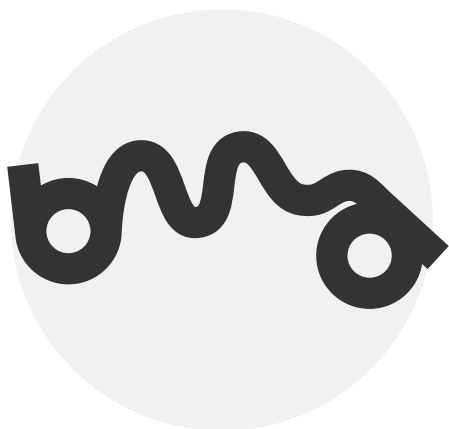
På Body Mind Academy tager vi os af hele Familie Camp oplevelsen - fra planlægning før campen til debriefing efter campen. Vi guider hver session ved hjælp af positiv psykologi, karakteropbyggende øvelser og refleksionsaktiviteter, der er skræddersyet til hver gruppes udviklingsmæssige behov. Vores tilgang sikrer, at hver familie føler sig støttet, engageret og værdsat under hele camp oplevelsen.

Skaber en kultur af tilhørsforhold og støtte

Familie Campsene er designet til at skabe en følelse af tilhørsforhold og fællesskab - et kerneaspekt af DEIB (Diversity, Equity, Inclusion, and Belonging). Ved at fremme empati, forståelse og åben kommunikation mellem elever, forældre og personale er familie camps med til at skabe et inkluderende skolemiljø, hvor alle medlemmer føler sig set, støttet og værdsat.

Klar til at styrke forbindelserne mellem skole og familie?

Vores Familie Camps tilbyder skoler en unik og effektiv måde at bringe familier sammen på og opbygge et modstandsdygtigt, forbundet fællesskab, der rækker ud over camp-oplevelsen. Med en blanding af eventyr, teamwork og guidet refleksion er hver camp en værdifuld mulighed for at styrke de bånd, der får et skolefællesskab til at trives.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk
Web: bodymindacademy.com



Lederskabs Retreat

på Danmarks nordlige kyst

Genopdag din energi, dit formål og din klarhed på et retreat, der udelukkende er designet til skoleledere.

Påvirker kravene til skoleledelse dit velbefindende og dit fokus?

Tag med på et 3-dages fordybende retreat på Danmarks fantastiske nordlige kyst - en chance for at komme væk, få kontakt med naturen og forny din følelse af formål. Dette retreat er designet specielt til skoleledere og administratorer og giver dig redskaber til modstandsdygtighed, et støttende netværk og tid til at genfinde balance og klarhed.

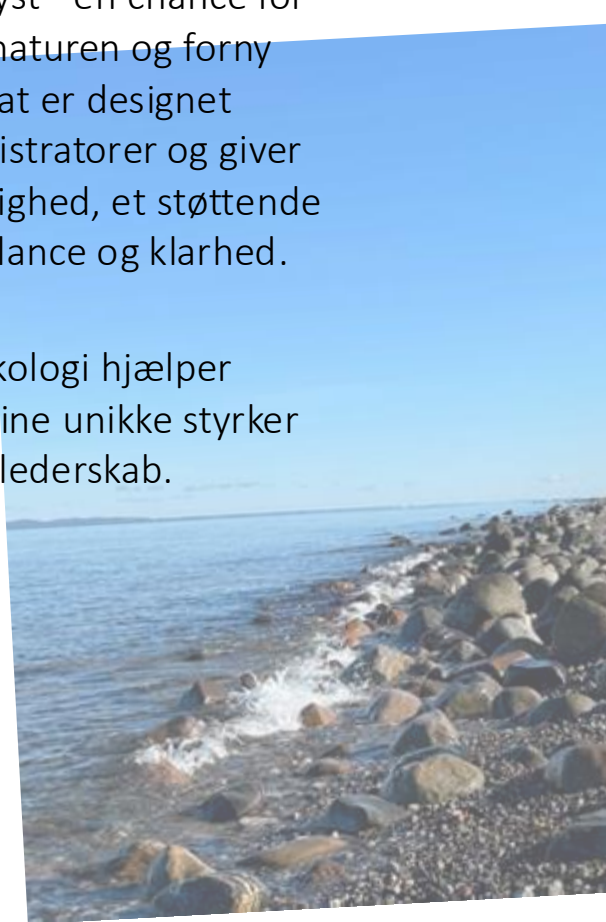
Med udgangspunkt i positiv psykologi hjælper oplevelsen dig med at udnytte dine unikke styrker til et autentisk og virkningsfuldt lederskab.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk

Web: bodymindacademy.com



Hvem er dette for

Ideal til uddannelsesledere, der søger:

- En meningsfuld pause til at genskabe forbindelsen til kerneværdier og formål
- Praktiske værktøjer til fokus, modstandsdygtighed og effektiv beslutningstagning
- Et støttende fællesskab med ligesindede, der forstår kravene til uddannelsesledelse

Hvad vil du få ud af det

- **Skarpere fokus og klarhed** til beslutningstagning og målrettet lederskab
- **Modstandsdygtighedsteknikker** til håndtering af stress og opretholdelse af energi
- **Forbindelse med naturen** for at inspirere til refleksion og indsigt
- **Et netværk af ligesindede**, der tilbyder løbende støtte efter retreatet

Højdepunkter fra retreatet

Sind - find ro og fokus med mindfulness og åndedræsteknikker, der reducerer stress og giver dig jordforbindelse, selv i pressede øjeblikke. Visualiseringer og refleksionsøvelser bringer klarhed over, hvad der virkelig betyder noget i din rolle.

Krop - oplev naturens kraft på Danmarks nordlige kyst med morgenvandring langs kysten, jordforbindelsesøvelser og varm/kold-terapi, der blander forfriskende havvandsdyk med varme saunagus for at løsne op for spændinger og genoprette energi.

Hjerte - skab meningsfulde forbindelser med andre ledere gennem øvelser i positiv psykologi og karakterstyrker. I fællesskabskirkler kan du udforske og fejre dine unikke styrker og opbygge en følelse af respekt og gensidig støtte

Sjæl - genopret forbindelsen til dit formål gennem intuitions- og opmærksomhedstræning, der hjælper dig med at fornemme dynamikken i dit skolefællesskab. Guidede visualiseringer og øjeblikke med stille refleksion forbinder dig igen med dine værdier og inspirerer til en fornyet vision for lederskab.

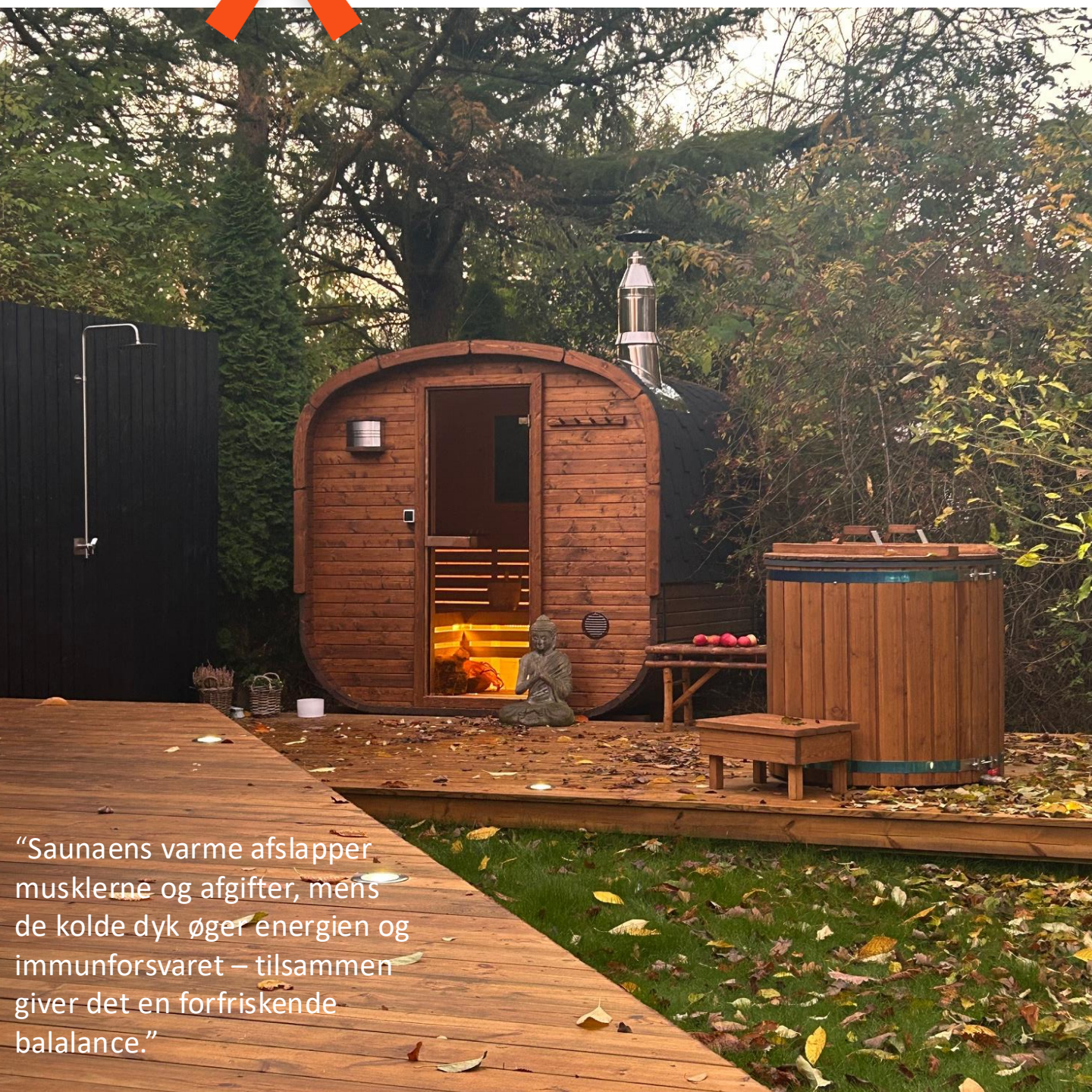
Din rejse starter her



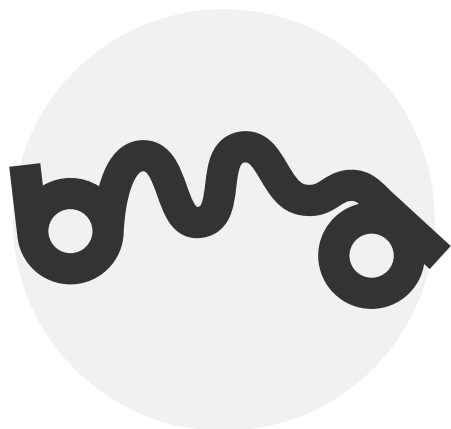
Sted: Danmarks nordlige kyst

Varighed: 3 dage

Tilgængelighed: Begrænset antal pladser for at sikre en personlig oplevelse



“Saunaens varme afslapper musklerne og afgifter, mens de kolde dyk øger energien og immunforsvaret – tilsammen giver det en forfriskende balance.”



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk

Web: bodymindacademy.com

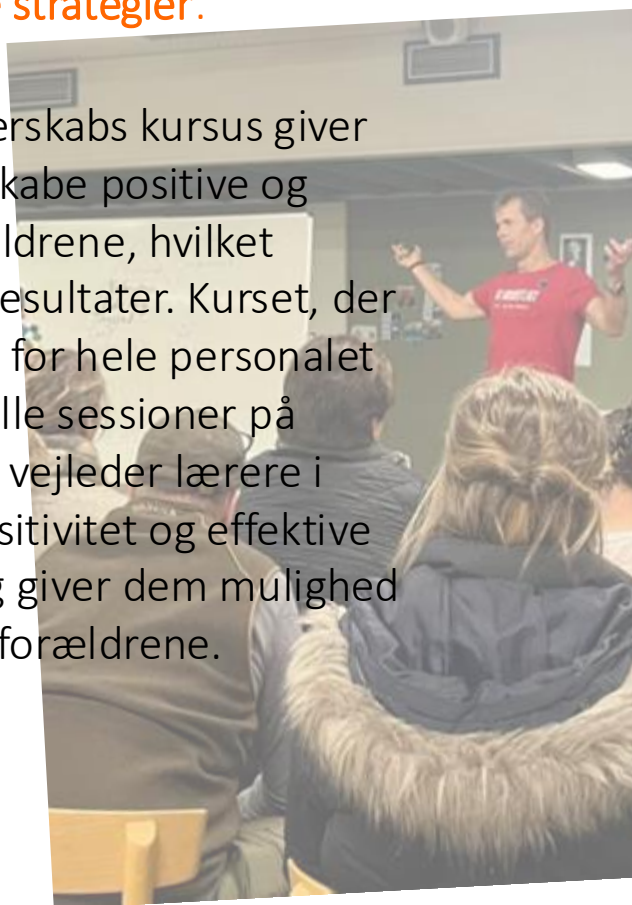


Forældre- Lærer- Partnerskabs Kursus

Giver undervisere mulighed for at skabe stærke og støttende relationer med forældrene, så eleverne opnår succes.

Styrk forbindelserne mellem skole og familie med praktiske, forskningsbaserede strategier.

Vores Forældre-Lærer-Partnerskabs kursus giver undervisere værktøjer til at skabe positive og produktive relationer til forældrene, hvilket direkte forbedrer elevernes resultater. Kurset, der er tilgængeligt som et kursus for hele personalet på stedet eller som individuelle sessioner på vores Copenhagen Academy, vejleder lærere i tillidsopbygning, kulturel sensitivitet og effektive kommunikationsstrategier og giver dem mulighed for at samarbejde trygt med forældrene.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk

Web: bodymindacademy.com



Hvorfor skoler vælger dette kursus

- **Øg elevernes succes:** Stærke partnerskaber mellem forældre og lærere har vist sig at forbedre elevernes engagement, adfærd og akademiske resultater.
- **Støt undervisere med udfordrende samtaler:** Lær at håndtere vanskelige emner med professionalisme, empati og selvtillid ved hjælp af gennemprøvede deeskaleringsteknikker.
- **Dyrk inkluderende, positiv kommunikation:** Kurset er baseret på DEIB (Diversity, Equity, Inclusion, and Belonging) og forbedrer den kulturelle følsomhed og hjælper lærerne med at komme i kontakt med alle familier.

Højdepunkter på kurset

1. Grundlaget for tillid og relation

Udforsk ABCD-tillidsmodellen og få strategier til at opbygge relationer gennem kulturelt følsomme, inkluderende kommunikationsteknikker. Lærerne vil lære at etablere en åben, respektfuld dialog, der lægger grunden til produktive partnerskaber.

2. Oprettelse af en kommunikationsplan

Udvikle strukturerede kommunikationsstrategier, herunder nyhedsbreve, konferencer og teknologibaseret opsøgende arbejde, der sikrer, at forældrene føler sig informeret og involveret. Lærerne udarbejder skræddersyede kommunikationsplaner, der passer til deres klasses behov.

3. Håndtering af følsomme samtaler med selvtillid

Få færdigheder til at navigere professionelt i udfordrende samtaler, herunder deeskaleringsteknikker og modstandsdygtighedspraksis, der er baseret på positiv psykologi. Dette afsnit giver værktøjer til selvpleje for at støtte undervisere i at opretholde deres trivsel.



4. Skaber samarbejdsrelationer

Lær, hvordan du aktivt inddrager forældrene i at skabe læringsmål for eleverne, inddrager familierne i aktiviteter i klasseværelset og forbinder forældrene med ressourcer. Dette afsnit fokuserer på at skabe et samarbejdsorienteret skolemiljø, der værdsætter familiens deltagelse.

5. Fremme tilhørsforhold gennem inkluderende praksisser

Anvend tilpassede kommunikationsstrategier, der respekterer forskellige familiebaggrunde og hjælper alle familier med at føle sig velkomne og værdsatte. Dette segment understreger tilhørsforhold, et centralt DEIB-princip, der sikrer, at alle familier føler sig forbundet til skolefællesskabet.

Flexible Training Options

- **Træning af hele personalet på stedet:** Bring kurset direkte til din skole for at få en samlet tilgang til forældreengagement på hele skolen.
- **Individuelle sessioner i København:** Lærere kan deltage i individuelle sessioner på vores akademi for at få en personlig, praktisk oplevelse.





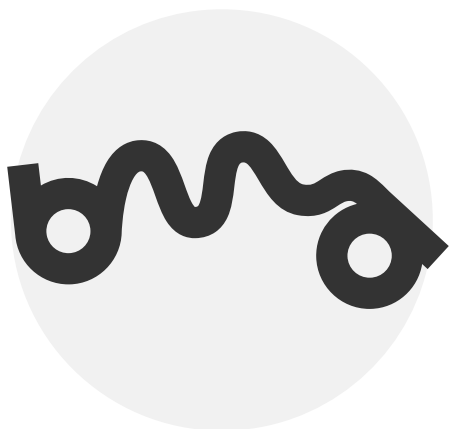
Klar til at opbygge varige partnerskaber mellem forældre og lærere?

Vores kursus i forældre-lærer-partnerskab giver skolerne en fleksibel og effektiv tilgang til at øge familieengagementet, opbygge tillid og støtte lærerne i enhver interaktion.

Kontakt os for at lære mere

Planlæg en konsultation for at undersøge, hvordan vi kan skræddersy dette kursus, så det passer til din skoles unikke behov.

[Læs mere om Kidz Academy](#)



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk
Web: bodymindacademy.com



Rådgivning om skoletrivsel

Opbyg et blomstrende, modstandsdygtigt skolefællesskab med skræddersyede trivselsløsninger, der giver reelle resultater.

Støt dit skolefællesskab med en gennemprøvet og forskningsunderstøttet tilgang til trivsel.

Vores konsulenttjeneste for skoletrivsel giver skoler mulighed for at skabe miljøer, hvor alle kan blomstre. Med skræddersyede politikker, styrkebaseret coaching og praktiske strategier baseret på positiv psykologi arbejder vi sammen med dit team for at øge engagementet, den mentale sundhed og modstandskraften i hele skolefællesskabet.

Hvorfor skoler vælger os

- **Forbedret modstandskraft hos personale og elever:** Evidensbaserede metoder til at hjælpe enkeltpersoner med at håndtere stress, opbygge selvtillid og forblive motiverede – selv i udfordrende tider.
- **Positiv skolekultur:** Vi fremmer en styrkebaseret tilgang, der forbedrer relationer, teamwork og en følelse af at høre til på hele skolen.
- **Forbedret præstation og engagement:** Forskning viser, at trivselsinitiativer fører til højere niveauer af engagement, tilfredshed og akademisk præstation.
- **Langvarig virkning:** Vores tilgang udstyrer dit skolefællesskab med praktiske værktøjer til løbende mental sundhed, modstandsdygtighed og bæredygtig vækst i trivsel.



Hvad vi tilbyder

- **Udvikling af trivselspolitik:** Vi hjælper dig med at skabe en politik, der er både omfattende og praktisk, og som er i overensstemmelse med den nyeste forskning inden for positiv psykologi for at fremme mental sundhed og modstandskraft på hele skolen.

- **Styrkebaseret coaching og mentoring:** Vores ekspertcoaching-sessioner for ledere, lærere og medarbejdere fokuserer på at identificere og udnytte karakterstyrker til at dyrke selvværd, modstandskraft og et positivt skoleklima.

- **Skræddersyede trivselsprogrammer:** Ved hjælp af indsigter fra indledende vurderinger (spørgeskemaer, interviews og observationer) designer vi skræddersyede programmer, der afspejler de unikke styrker og udfordringer i dit skolefællesskab.

- **Effektmåling og løbende support:** Med regelmæssige sporing af fremskridt og opfølgningssessioner hjælper vi dig med at implementere og tilpasse trivselspraksisser og sikrer, at positive ændringer er bælbare og bæredygtige.





Vores rådgivningsproces

1. Opdagelse og relationsopbygning

Vi starter med en omfattende vurdering for at forstå din skoles kultur, trivselsprioriteter og nuværende praksis. Gennem spørgeskemaer, interviews og møder sammen med ledelsen indsamler vi værdifuld indsigt, som vi bruger til at udarbejde skræddersyede anbefalinger.

2. Politik og strategiudvikling

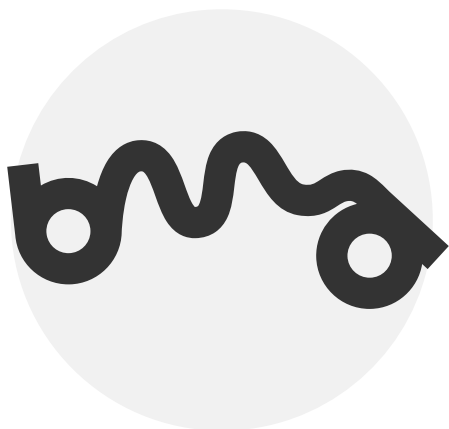
På baggrund af vores resultater samarbejder vi med skolens ledelse om at udforme en trivselspolitik og handlingsplan, der afspejler skolens specifikke mål og udfordringer. Denne plan indeholder praksisser fra positiv psykologi og giver klare, handlingsorienterede trin for hele skolen.

3. Styrkebaserede coachingsessioner

Vi tilbyder målrettede coaching- og mentorsessioner for at udvikle karakterstyrker, forbedre stresshåndtering og opbygge modstandskraft hos medarbejdere og ledere – og skabe positive rollemodeller og en fælles tilgang til trivsel.

4. Implementeringsstøtte og måling af fremskridt

I løbet af året tilbyder vi et aftalt antal opfølgningssessioner, hvor vi vurderer fremskridt og foretager justeringer for at maksimere effekten. Med regelmæssige check-ins og værktøjer til effektmåling sikrer vi, at trivselspraksis er effektiv, kan tilpasses og er dybt integreret i skolens kultur.



Body Mind **Academy** DK
Sankt Markus Alle 4,
1922 Frederiksberg C.
Mobile: +45 5190 4590

Email: bma@bodymindacademy.dk

Web: bodymindacademy.com

