



Det gode kursusforløb

Kære underviser i LOF

Kender du det?

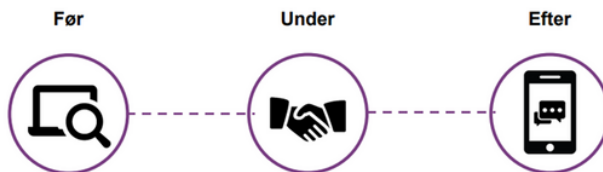
At opleve følelsen ”Her har jeg virkelig lyst til at komme igen”.
Som underviser i LOF er du en nøgleperson i kontakten til deltagerne.

Vi ved, at du gør dit for at give deltagere en faglig kompetent undervisning og samtidig skabe den bedste stemning.

Vi kan altid blive bedre, og det er i den ånd, at vi her samler en række konkrete idéer og anvisninger til at give den gode modtagelse i aftenskolen lidt ekstra opmærksomhed.

Vi fokuserer i alle tre afsnit på de små handlingers betydning og indleder med disse udsagn med noget, som betyder noget for os alle.

- Vi møder hinanden med et smil
- Vi holder den gode tone og venlighed
- Vi føler os set og anerkendt



Før



Holdbeskrivelsen

Hvad ser deltagerne, når de har fundet frem til netop dit kursus

Prøv at læse din kursusbeskrivelse med "deltagernes" øjne. Er det en inviterende tekst? Er det en uddybende beskrivelse af det kursusindhold, som du planlægger? Er der et "godt" billede som illustration?

En ny deltager vil ofte gerne vide:

- HVEM er målgruppen for kurset?
- HVILKEN indhold kan jeg forvente?
- HVOR og HVORNÅR finder kurset sted?
- HVAD skal jeg medbringe?
- HVEM kan jeg spørge, hvis jeg gerne vil vide mere?

Bemærk, at du også har mulighed for at have et billede af og en tekst om dig selv som underviser på hjemmesiden, som vises ved dit hold.

Via Undervisernet kan du sende en mail eller SMS til dit hold. Det kan være en rigtig god ide at sende info til holdet et par dage før første mødegang, så alle er godt informeret.





Under



Den gode modtagelse

Vær opmærksom på, at det gerne skal være let at finde frem til det lokale, hvor din undervisning finder sted, og at første mødegang er særlig vigtig i forhold til forventningsafstemning.

- Tag imod udenfor, hvis dit kursuslokale er svært at finde.
- Præsenter dig selv og vær en tydelig og inkluderende vært.
- Brug tid på præsentation af alle.
- Fortæl om rammen for undervisningen, inden I går i gang.
- Skab faste ritualer for goddag og farvel, det skaber tryghed.

Særlig opmærksomhed og nysgerrighed på de nye

- Gør en indsats i forhold til at skabe inkluderende fællesskaber.
- Find på små øvelser, der styrker fællesskabet.
- Italesæt de sociale ritualer og undgå at være indforstået.
- Alle har et ansvar for at tage godt imod nye. Det kan være en god idé med en fra holdet, som får opgaven at have særligt fokus på at hjælpe nye til rette.
- Skab små "huller" i din undervisning, så der er ekstra plads til opmærksomhed mod de nye.

Under



Afslut hver undervisningsgang med at give en kort introduktion til, hvad der skal ske næste gang. Husk, det er vigtigt at spørge ind til oplevelsen, og hvad de ser frem til næste gang. Du kan også spørge ind de efterfølgende gange, indtil du kan fornemme, at deltageren er godt tilpas på holdet.

Nogle hold har traditioner for sociale aktiviteter som fx afslutningshygge, udflugter eller fælles foredragsture.

Her er det også en god ide at have en på holdet, som særlig tager sig af de nye.

Hvis der er deltagere, som har haft fravær over et par mødegange, er det en god indsats at kontakte dem og høre, om I snart skal ses igen. Særligt nye deltagere risikerer at stoppe, hvis ikke de føler sig ventet og velkomne.





Efter



Via undervisernet har du mulighed for at sende en mail til deltagerne, hvor du takker for denne sæson og glæder dig til at se dem til igen. Det er en fin måde at sikre, at alle har fået den samme hilsen, hvis de ikke var der den sidste mødegang.

Her kan du også nævne, hvad holdet har lært og oplevet sammen. For i en travl hverdag husker alle ikke på værdien af at gå på et hold i aftenskolen.

Om ABC for mental sundhed

LOF er medlem et forskningsbaseret national netværk sammen med en række andre organisationer og kommuner. Som underviser er der interessant materiale til dig og din undervisning.

Læs mere her <https://psy.ku.dk/abc>

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt. Gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan vi forbedre og styrke vores mentale sundhed. Det er afgørende for vores trivsel, og der er mange forskellige måder og niveauer, vi kan handle på. Fx ved at gøre noget for andre, gå i aftenskole, være med i en madklub, være frivillig og give tid til ro og fordybelse. Det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi.

Bemærk, at du på hjemmesiden har adgang til printklart materiale, som netop er velegnet til makkerøvelser og dialogøvelser, som kan styrke fællesskabet.

Se mere her <https://psy.ku.dk/abc/materialer/print-selv/>



Folkeoplysning

Aftenskolerne i LOF er alle en del af folkeoplysningen i Danmark. Når mennesker fx går til yoga, keramik eller går til foredrag i LOF, bliver de klogere på sig selv på andre og på verden omkring sig. Folkeoplysning er noget af de fineste, vi har, og du er en del af den.

LOF's landsorganisation

Som underviser i LOF, er du tilknyttet LOF's landsorganisation. Du kan læse mere om LOF's historie, vision og værdier på lof.dk

Du er også altid velkommen til at kontakte os, hvis du har spørgsmål eller har brug for sparring.

Du finder os på lof.dk