



Mindful Approach programme

MAP1 arbejdshæfte
til brug i kompetenceforløb
for pædagogisk personale

Indhold

Mindful Approach Programme

Hvad er MAP?	4
Introduktion til forløbet	4
Vejledning til brug af hæftet	4
Tjek ind med dig selv	5
At balancere i hverdagen	7
1 Den transaktionelle stressmodel	7
2 Reappraisal	8
3 Stress- og sårbarhedsmodel	8
At have sig selv og hinanden på sinde	10
1 Spejlneuroner	10
2 Kommunikation	10
3 Tab af kontrol	11
4 Mindfulness	11

MAP refleksions-og analyseprogram

Indledning	13
Refleksion	13
1 Perspektivskifte	13
Analyse	15
1 Grundlæggende udfordringer	15
Sensoriske forskelle	15
Isbjerget og de eksekutive funktioner	16
Bronfenbrenners økologiske udviklingsmodel	17
2 Situationsbestemte udfordringer	17
Zonen for nærmeste udvikling	17
SpotOn!modellen	18
Illeris' læringstrekant	19
MAP Indsatsprogram	20
MAP Nærværsplan	22
Litteratur-og inspirationsliste	23

Hvad er MAP?

Mindful Approach Programme tager afsæt i et helhedsorienteret menneskesyn.

MAP er en helhedsorienteret mentaliserende tilgang til stress og coping. Der fokuseres på at skabe indsigt i, hvordan stressende situationer påvirker krop og psyke, samt hvordan bevidstheden om egne copingstrategier har indflydelse på vores handlemuligheder.

Følelser smitter, så når vi oplever stress eller situationer, hvor afmagten lurer, påvirkes omgivelserne af vores følelser af utilstrækkelighed og konflikter kan potentielt opstå.

MAP tilbyder viden og strategier til at mindske stress og forråelse hos os selv, i stedet for at vi i bedste mening forsøger at ændre på de mennesker, som vi egentlig skal hjælpe i vores professionelle arbejde.

Under et MAP-forløb får deltagerne mulighed for at arbejde med konkrete situationer fra egen praksis, hvilket medvirker til en øget indsigt i egne handlemønstre.

Introduktion til forløbet

På MAP1 får du viden om stress og coping som perspektiver på, hvorfor konflikter kan opstå.

Du kommer til at arbejde med egne copingstrategier og stresshåndteringsteknikker. Du præsenteres for perspektivskifte som metode til at forebygge, at konflikter opstår, og undervises i at bruge MAPs refleksions- og analyseværktøj som hjælp til udvikling af pædagogisk praksis.

Der vil være fokus på, hvordan en mentaliserende praksis, eksemplificeret ved brug af forråelsesperspektiver og motivationsteori, kan være hjælpsom, når vi ønsker at bryde med knaphed i vores pædagogiske praksis.

Vejledning til brug af hæftet

I løbet af MAP1-kurset gennemgås hæftet. Der er plads til at skrive egne noter i hæftet, så du altid kan vende tilbage til dine refleksioner, overvejelser og aha-oplevelser.

- Den første del af hæftet handler primært om at blive klogere på egne og kollegaers handlemønstre og strategier.
- Den næste del introducerer en plan, der beskriver hvordan praksis udvikles ved at reflektere og analysere ved brug af hensigtsmæssige metoder.
- Den sidste del af hæftet præsenterer et konkret indsatsprogram og en nærværplan til brug i udvikling af praksis.

I hæftet er der anvendt slutnoter som henvisningsform. Du finder slutnoterne under litteratur- og inspirationslisten. Hæftet bruges i forbindelse med MAP1- og MAP2-forløb. Hæftet kan ikke stå alene uden at deltageren har modtaget MAP1 undervisning.