

# Arbjudan!

## Hur skapar vi en skola där alla mår bättre?

Välkommen till en halvdag om verktyg för att öka psykisk hälsa och välmående på skolor.

I en tid med stort fokus på prestation och obegränsat flöde av information upplever många barn och ungdomar stor stress och svårigheter att koncentrera sig. Skolan behöver verktyg och utrymme att hjälpa såväl elever som lärare att sakta ner och hitta ett lugn. Lugnare klassrum ger bättre förutsättningar för inläring och inkludering.

SEE Learning är en utbildningsmetod som genom praktiska övningar lär elever och lärare att bättre ta hand om sig själva och andra, hantera känslor, tankar och stress. Metoden har utvecklats av forskare inom psykologi, neurovetenskap, pedagogik, mindfulness och medkänsla under 20 års tid och fungerar tillsammans med befintliga läroplaner. SEE Learning lärs ut och används i 30 länder och 50,000 personer har utbildats. Bakom metoden står Emory University i USA. SEE står för Socialt, Emotionellt och Etiskt lärande. [Här kan du läsa mer om metoden!](#)

Under eftermiddagen får ni en introduktion till SEE Learning, tar del av bakgrunden till konceptet, några exempel från klasser som redan arbetar med metoden samt prova några enklare övningar för att få en djupare förståelse.

**Var: Habiteum, Fältarpsvägen 60 i Helsingborg**

**När: 10 november kl 13–16.30**

**Anmäl dig här!** Det är begränsat antal platser, anmälan är öppen så länge det finns platser eller fram till den 31 oktober.

Frågor? Kontakta [helena.thelander@hutskanie.se](mailto:helena.thelander@hutskanie.se)

Bjud gärna med en kollega eller tipsa vidare om vår inspirationsdag. Varmt välkomna!

