



www.robustungdom.no

# Robust Ungdom

Folkehelse og livsmestring i ungdomsskolen

## Introduksjonskurs – slik kan vi gjøre det

- Tid:** Onsdag 27. oktober 2021, kl 09.30 – 16.00  
**Sted:** Festsalen, Kulturtorget i Mysen. Storgata 28, 1850 Mysen  
**Målgruppe:** Ledere, lærere og andre som arbeider med barn og unge  
Kurset er gratis  
**Påmelding:** Send epost til [cathrine.sorby@io.kommune.no](mailto:cathrine.sorby@io.kommune.no). Begrenset antall plasser!

### Program

- 09.30 - 09.40 Velkommen v/Cathrine Løes Sørby, Indre Østfold kommune  
09.40 - 10.00 Erfaringer v/Askim ungdomsskole  
10.15 - 11.00 Livsmestring i skolen: Hva sier læreplan og forskning? v/ Imenes  
11.15 - 12.00 Undervisning i praksis: En økt med Robust Ungdom v/Imenes  
12.00 - 12.45 Lunsj  
12.45 - 13.30 Samarbeidslæring v/Imenes  
13.45 - 14.30 Lek, nærværstrening og pust v/Imenes  
14.45 - 15.30 Suksessfaktorer: Hva kan evalueringene fortelle oss? v/Imenes  
15.30 Takk for nå

**Foredragsholder:** Anne-Kristin Imenes, psykolog, forfatter og prosjektleder for Robust Ungdom

#### Målsettinger: Etter kurset

- 1) Kan jeg mer om universell forebygging og virksomme tiltak i skolen
- 2) Har jeg mer kunnskap om det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring
- 3) Kan jeg være prosessleder i egen klasse for Robust Ungdom undervisning
- 4) Vet jeg hva som skal til for å lykkes med undervisning i Robust Ungdom
- 5) Er jeg mer bevisst betydningen av samarbeidslæring, samarbeidslek og pust

**For deg som skal ta ekstra ansvar anbefaler vi at du deltar på instruktørkurs (dag 2). Se program på neste side.**



## Dag 2 – Instruktøropplæring

- Tid:** Torsdag 28. oktober 2021 kl 09.00 – 16.00
- Sted:** Festsalen, Kulturtorget i Mysen. Storgata 28, 1850 Mysen
- Målgruppe:** For deg som underviser, organiserer og tar et ekstra ansvar for Robust Ungdom. Kurset er gratis. NB: Ta med egen matte 😊
- Påmelding:** Send epost til [cathrine.sorby@io.kommune.no](mailto:cathrine.sorby@io.kommune.no). Begrenset antall plasser!

**Mål med dagen: Få Robust Ungdom mer «under huden» for å kunne ta ansvar, vise, lede, inspirere og svare på spørsmål.**

### Program

- 09.00 – 09.10 Velkommen og introduksjon. Mål for dagen.
- 09.10 – 09.45 Mål, hensikt og metoder. Hvorfor gjør vi dette? Likheter og forskjeller andre opplegg.
- 10.00 – 10.45 Arbeid med utfordrende temaer, som vold, dårlig råd og problemer. Læreren som prosessleder.
- 11.00 – 11.45 Utfordrende temaer fortsettelse
- 11.45 – 12.15 Lunsj
- 12.15 – 13.00 Pust. Gymsaløvelser. Lek. Utfordringer.
- 13.15 – 14.00 Temakvelder for foresatte og elever: Organisering og involvering
- 14.15 – 14.50 Din rolle som instruktør og nøkkelperson.
- 15.00 – 15.45 Engasjerende formidling. Presentasjonsteknikk, noen triks
- 15.45 – 16.00 Evaluering. Utdeling av sertifisering

#### Målsettinger: Etter kurset

- 1) Vet jeg mer om mål, hensikt og metoder. Hvorfor og hvordan gjør vi dette?
- 2) Vet jeg mer om arbeid med utfordrende temaer, som vold, dårlig råd og problemer. Læreren som prosessleder.
- 3) Er jeg tryggere på hvordan møte utfordringer som kan oppstå i RU undervisning i klassene
- 4) Er jeg tryggere på min rolle som instruktør og nøkkelperson
- 5) Kan jeg være med å lede gjennomføringen av temakveld for foreldre og elever

**Foredragsholder: Anne-Kristin Imenes, psykolog, forfatter og prosjektleder for Robust Ungdom**

**Gjennomføring av begge dager gir sertifisering som instruktør i Robust Ungdom**

