

Regulering af høj og lav arousal – til udvikling og trivsel

Introduktion

Low-arousal metoden er en konflikthåndteringsmetode, der fokuserer på at reducere konfliktniveauet og skabe ro i stressede situationer. Mens regulering af både høj og lav arousal er nødvendig for følelsesmæssig udvikling og trivsel. Dette kursus vil udforske de dynamikker, der er involveret i at regulere både høj og lav arousal, og hvordan arousalreguleringsevne påvirker børns liv og relationer. Derudover vil vi have fokus på, hvor vigtig vores egen arousalreguleringsevne er for at kunne regulere andres mentaliseringsevne.

Kursusmål

Dette kursus sigter mod at opnå følgende mål:

- At forstå begrebet arousal og dets indvirkning på følelsesmæssige tilstande.
- At lære metoder til regulering af børns både høj og lav arousal.
- At opdage sammenhængen mellem arousalregulering og personlig udvikling hos børn.
- At forbedre børnenes sociale færdigheder ved at have fokus på arousalregulering.
- At skabe en trivselsfremmende kultur blandt børn.
- Betydningen af fagpersonens arousalreguleringsevne for at kunne regulere børnenes arousal.

Kursusindhold

Kursusdag 1

Forståelse af arousal

- Definition og betydning af arousal.
- Identifikation af ubalanceret høj og lav arousal.
- Arousalreguleringsfærdigheder.

Sammenhængen mellem arousalregulering og udvikling

- Hvordan regulering af arousal bidrager til personlig vækst.
- Hvordan følelsesregulering hænger sammen med arousalregulering.
- Langsigtet trivsel gennem arousalreguleringskompetence.

Kursusdag 2

Regulering af lav arousal

- Metoder til at opregulere arousal.
- Praktiske øvelser

Regulering af høj arousal

- Metoder til at undgå og nedregulere stress og overvældelse.
- Metoder til at nedregulere arousal
- Praktiske øvelser, fx mindfulness og afspændingsøvelser.
- Konflikthåndtering og kommunikation under høj arousal.

Der er ca. en måned mellem 2. og 3. kursusdag, så du har mulighed for i praksis at afprøve noget af det, som du har lært i praksis på kurset. På 3. dagen vil vi drøfte nogle af de erfaringer, som du har gjort dig.

Kursusdag 3

Anvendelse af arousalregulering i praksis

- Erfaringer med at have fokus på børns arousalregulering.
- Gennemgang af cases og gruppediskussioner.
- Planlægning af individuelle forløb til at regulere børns arousal.

Tilmeld dig vores kursus om metoder til at støtte børns arousalregulering, og bliv bedre til at regulere børns energiniveau i praksis!

Efter afslutningen af dette kursus vil du have opnået en dybere forståelse af arousalregulering og metoder til at regulere det effektivt for at øge børns trivsel.

Du vil være i stand til at skabe øget trivsel og udvikling ved at balancere børnenes arousalregulering.

UNDERVISNINGSFORM

Oplæg. Gruppeøvelser & diskussioner. Case-studier & praktiske scenarier. Individuel refleksion & målsætning.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle, der ønsker at forbedre deres evne til at regulere arousal og dermed skabe et sundere og mere tilfredsstillende liv både personligt og interpersonelt.