



SYSTEMISK CONSULT

*Systemisk-consult er  
certificerede i  
Cool-Kids og har  
udviklet  
Cool-Kids teknikker  
til brug i en  
skolesammenhæng.*

# COOL KIDS I EN SKOLEHVERDAG 3 DAGES KURSUS

I hver klasse sidder der  
gennemsnitligt 2 børn med  
angst eller angstlignende  
symptomer.

[www.systemisk-consult.dk](http://www.systemisk-consult.dk)

[www.facebook.com/systemiskconsult/](https://www.facebook.com/systemiskconsult/)



# COOL KIDS I EN SKOLEHVERDAG



## INDHOLD

Kurset henvender sig til lærere, pædagoger, AKT og ressourcepersoner.

Kurset tager udgangspunkt i redskaber og metoder fra Cool Kids, men er omsat til brug for lærere og pædagoger i en skolesammenhæng.

På kurset vil deltagerne få grundigt kendskab til tankerne og forståelsen for Cool Kids, der er baseret på kognitiv terapi.

Deltagerne vil lære redskaberne til at tale med børn om angsten – kunne eksternalisere angsten og give barnet redskaber til at kunne kontrollere sin angst. Deltagerne vil lære at bruge eller vejlede kolleger i de redskaber og teknikker, der kan bruges i skolehverdagen med børn, der har disse symptomer. Redskaber der vil kunne afhjælpe nogen af de situationer, der kan eskalere i klasserummet når barnet bliver grebet af angst.

Dagene vil skiftevis bestå af oplæg, øvelser og workshops.

Der vil blive udleveret et kompendie til hver deltager indeholdende redskaber og øvelser.

Ved endt kursus udleveres diplom.

[www.systemisk-consult.dk](http://www.systemisk-consult.dk)

[www.facebook.com/systemiskconsult/](https://www.facebook.com/systemiskconsult/)



# COOL KIDS I EN SKOLEHVERDAG

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset vil foregå på:

Mit Plenum

(<http://www.mitplenum.dk> )

Godthåbsvej 8A

Baghuset 1.sal

2000 Frederiksberg C

Datoer:

24.08.21 kl. 12-16

13.09.21 kl. 12-16

14.10.21 kl. 12-16

Forplejning: der vil serveres kage, kaffe/te samt frugt

Pris i alt kr.: 4500 pr. person ex moms

Bindende tilmelding sker på mail senest d. 18.06.21 til

[info@systemisk-consult.dk](mailto:info@systemisk-consult.dk)

**Maks 25 deltagere**

**Vi forbeholder os ret til aflysning af kurset ved mindre end 15 tilmeldte.**

Systemisk-consult tilbyder en række konsulent ydelser indenfor udvikling på både skoler og daginstitutionsområdet. Systemisk-consult arbejder både med korte og lange udviklingsforløb. Blandt andet er vi ansvarlige for gennemførelsen af et 3 årigt Mærsk projekt i Kerteminde kommune: Læring og trivsel i udvikling.

[www.systemisk-consult.dk](http://www.systemisk-consult.dk)

[www.facebook.com/systemiskconsult/](https://www.facebook.com/systemiskconsult/)



# PROGRAM

## DAG 1



Intro til Cool Kids

Kognitiv adfærdsterapi

Hvad er angst?

Forskellige former for angst

Hvorfor får man angst?

Hvordan udmønter angst sig?

Angstens tre dele

Situation, tanker, følelser

Redskaber

Mig og min angst

Bekymringskalaen

Situation, tanker, følelser

Realistisk tænkning/detektivtænkning

Hjemmeopgaver







# PROGRAM

## DAG 2

### Siden sidst

Hjemmeopgaven

### Flere redskaber og øvelser

Bekymringssurfing

Trappetigen

Belønning

Ros

Eksponering

Styrker

Eksternalisering

### Samarbejdet med forældrene

Forældrenes rolle

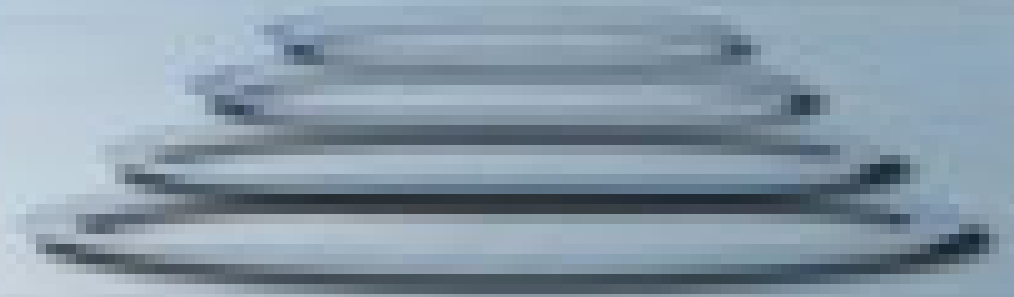
Bekymring

Opmærksomhed

### Hjemmeopgaver







SYSTEMISK CONSULT

# PROGRAM

## DAG 3



Siden sidst

Hjemmeopgaver

Vejledning af kolleger

Generel vejledning

Specifik vejledning

Redskaber til barnet

Angsthåndtering i klassen

Mindset

Bevar roen

Kommunikation

Struktur

Involver klassen

Normaliser angsten

Implementering



[www.systemisk-consult.dk](http://www.systemisk-consult.dk)

[www.facebook.com/systemiskconsult/](https://www.facebook.com/systemiskconsult/)





SYSTEMISK CONSULT

# UNDERVISER

## TACHA ELUNG



Tacha er ejer af Systemisk-Consult, foredragsholder, supervisor, kursusholder og hands-on konsulent. Tacha har en baggrund og uddannelse som socialpædagog, lærer, AKT-lærer, social og emotionel vejleder, en PD i specialpædagogik og har været skoleleder og inklusionskonsulent i kommune. Forfatter til bogen "Brug Hovedet" fra Dafolo.

KONTAKT TACHA PÅ

INFO@SYSTEMISK-CONSULT.DK

ELLER

MOBIL: 20435030

[www.systemisk-consult.dk](http://www.systemisk-consult.dk)

[www.facebook.com/systemiskconsult/](https://www.facebook.com/systemiskconsult/)