

Kurset kræver ikke forhåndsviden om naturvejledning eller natur-assisteret terapi.



TID & STED

Kurset finder sted i lokaler, der er placeret i naturskønne omgivelser. Du kan vælge mellem:

Den 23. maj 2018 på Houens Odde Kursus- og Oplevelsescenter, Kolding

Den 30. maj 2018 på Parnas Natur & Aktivitetspark, Sorø

Begge dage kl. 09.00-16.00

TILMELDING

Tilmeld dig inden den 13. april 2018 via www.seminarer.dk eller kontakt os på telefon 66 15 90 43.

PRAKTISK

En del af undervisningen foregår i den omkringliggende natur, og der vil indgå fysiske aktiviteter. I opfordres derfor til at møde op i tøj og sko, som er anvendelige til dette.

PRISER OG RABATMULIGHEDER

Prisen for deltagelse afhænger af, hvor meget din arbejdsplads har deltaget hos os inden for de seneste 12 måneder. Efter én deltagelse opnås: sølvkundestatus. Efter fem deltagelser: guldkundestatus.

Pris	med SØLVkunde-rabat	med GULDkunde-rabat
Med maillisterabat kr. 2.655,-	kr. 2.522,-	kr. 2.390,-
Uden maillisterabat kr. 2.950,-	kr. 2.803,-	kr. 2.655,-

Priserne er ekskl. moms.

Se status for din arbejdsplads på www.seminarer.dk under loyalitetsrabat v.h.a. EAN- eller CVR-nummer, hvor du også kan se vores øvrige arrangementer og tilmelde dig vores nyhedsmail. Her kan du også læse gældende betalings- og afbestillingsregler.

DELTAGERBEVIS

Du får et deltagerbevis på dagen.

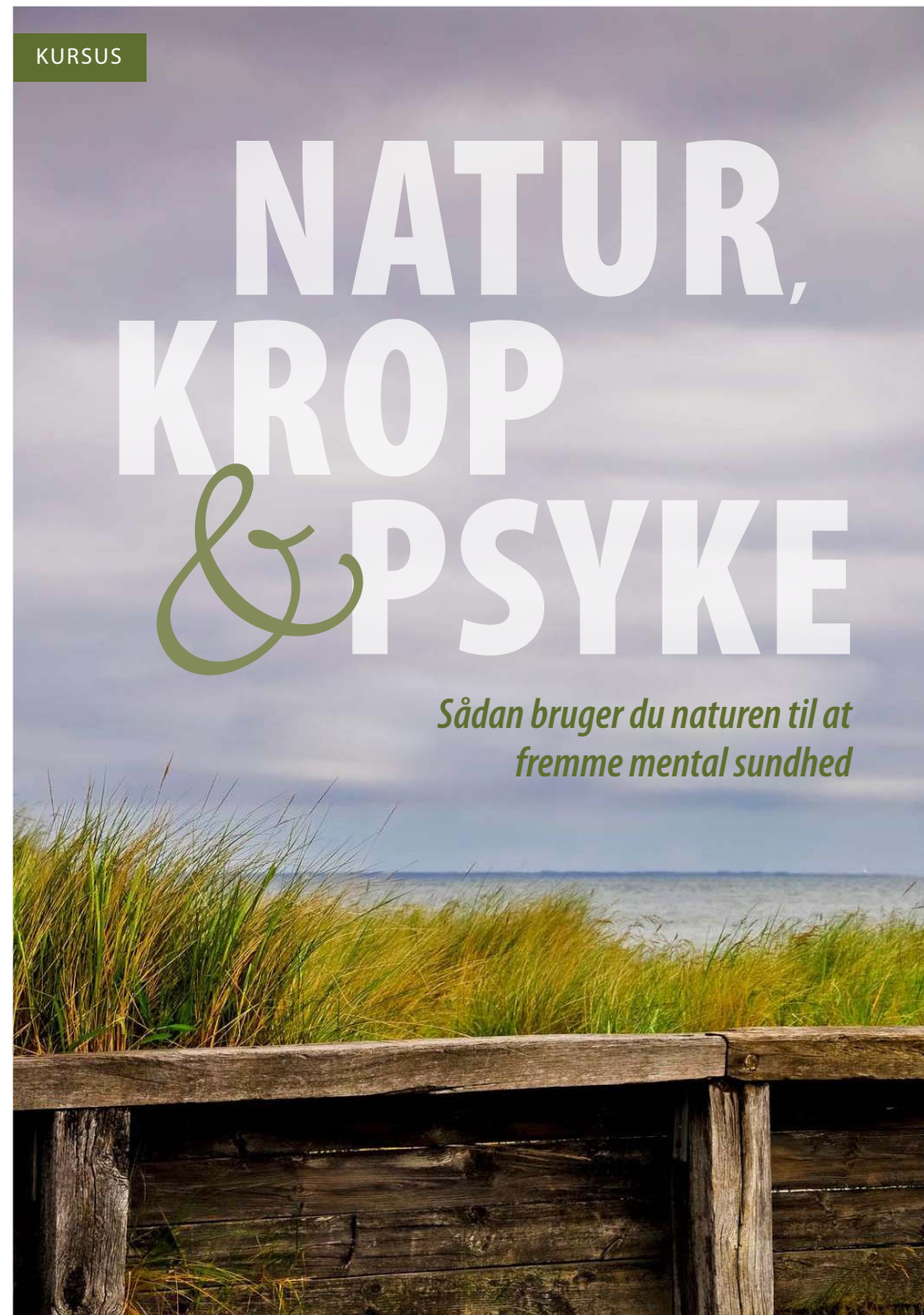
Seminarer.dk

Havnegade 90 · 5000 Odense C · Tlf 66 15 90 43 · seminarer@seminarer.dk · www.seminarer.dk

KURSUS

NATUR, KROP & PSYKE

*Sådan bruger du naturen til at
fremme mental sundhed*



SEMINARER · UDDANNELSER · KONSULENTYDELSER

Seminarer.dk

Brug naturen som et seriøst tilbud til at hjælpe kriseramte mennesker til recovery

Der er en øget interesse for behandling og sundhedsfremme i naturen - og med god grund. Forskning viser, at ophold i naturen og naturterapeutiske metoder har en helbredende effekt på en lang række psykologiske og fysiske lidelser. Det skyldes blandt andet, at naturen frigiver hormoner i kroppen, der har en beroligende indvirkning på vores nervesystem.

Vi har brug for naturen, og vi er skabt til at opholde os i naturen - men hvordan kan vi inddrage naturen i vores sundhedsstrategier? Og hvilke metoder og aktiviteter har vist sig at have en effektiv virkning?

Denne kursusdag stiller skarpt på, hvordan du kan bruge naturen som en sundhedsfremmende ressource i dit arbejde med kriseramte unge og voksne. Det handler om at betragte mennesket som en aktiv del af en større helhed; naturen. Gennem ophold i naturen og ved at tilrettelægge aktiviteter, som forbinder natur, krop og psyke, kan du skabe en synergi med en signifikant restituende effekt.

Dagens indhold

Kursusdagen sætter fokus på naturens sammenhæng og indflydelse på vores krop og psyke. Dagen bliver en blanding af teori og praktiske eksempler på naturbaserede aktiviteter, som fremmer psykisk sundhed. Alt sammen baseret på international forskning samt en igangværende ph.d. Dagens undervisere Simon Høegmark og Sigurd Hartvig deler ud af deres erfaring med at sammensætte succesfulde forløb i naturen med det formål at hjælpe mennesker til recovery, øget velvære og livskvalitet.

“Den her måde at arbejde med rehabilitering vil komme til at blive fremtidens sundhedstilbud. Allerede nu viser forskning fra hele verden, at det gavner helbredet at være tættere på naturen”

SIMON HØEGMARK

På dagen får du

- forskningsbaseret viden om, hvad der sker kropsligt og mentalt, når vi er aktive, nærværende og sansende i naturen
- viden om evolutionspsykologien og menneskets historiske tilknytning til naturen, og om hvordan dette kan anvendes i natur-assisteret terapi
- indsigt i, hvilke naturmiljøer der har en helende effekt
- viden om, hvordan vi arbejder hen imod en tilstand af spontan opmærksomhed, som giver kroppen mulighed for restitution og dermed virker sundhedsfremmende
- kendskab til meningsfulde aktiviteter i naturen. Her sættes der fokus på:
 - opmærksomhedstræning med åndedræt og kropsbevidsthed
 - sansøvelser, Qi gong, leg og bevægelse
 - fortællinger og betydningsfulde fællesskaber

Målgruppe

Kurset er relevant for dig, der ønsker redskaber til at inddrage naturen som en ressource i det sundhedsfremmende arbejde med unge og voksne, der er ramt af en livskrise. Det kan være pga. alvorlig sygdom, stress, traumer, angst eller depression. Kurset sætter fokus på at styrke personens robusthed, egenomsorg og handlekompetence. Det kan være, at du:

- arbejder med mennesker, der er ramt af en livskrise, stress eller psykiske problemer
- hjælper borgere tilbage på arbejdsmarkedet efter en længerevarende sygdommelding
- beskæftiger dig med psykologisk rehabilitering og
- har fokus på mental sundhed

Dagens undervisere



Simon Høegmark er naturvejleder og skriver på en ph.d. ved psykologisk institut på Syddansk Universitet om naturen som behandlingsform. Derudover er han pædagogisk leder på Naturama samt Fjord&bælt.



Sigurd Hartvig er uddannet lærer, personlig træner og motorikvejleder. Han har 16 års erfaring med mental og fysisk træning, herunder fokus på kropsbevidsthed gennem balance-, pilates- og ånde- drætsøvelser og nervestræk.”

Simon Høegmark og Sigurd Hartvig har stor erfaring med at afvikle rehabiliteringstilbud i naturen, blandt andet afholder de igennem Svendborg Kommune et 10 ugers kursusforløb for mænd og kvinder med kronisk sygdom, stress, angst eller depression.

Metoden og konceptet bygger på naturvejledning, evolutionspsykologi, opmærksomhedstræning, æstetik, bevægelse og sansning med kroppen.

Forløbene har givet rigtig gode resultater, da det har hjulpet deltagerne til et bedre hverdagsliv, større livskvalitet og robusthed.