

HJERNETRÆNING I UNGDOMSUDDANNELSERNE

Tabel 1: Forløbsplan for skolerne

	Aktivitet	Mål	Metode	Indhold	Målgruppe
<p>JUN - MAY 2016</p>	Workshop	Introduktion til <i>Mental Fitness</i> .	Afholdes på de enkelte skoler.	- Teori, øvelser, formål og effekt ift. træningen. - Information om anvendelse på den enkelte skole.	Alle ledere/lærere på skolen.
<p>AUG - OKT</p>	Grundtræning	- Praksiserfaring med træningen og dens udvikling. - Praktisk forståelse for øvelserne og progressionen i træningen.	- 12 ugers forløb, 1 time/uge. - Fysiske øvelser, afholdes på skolen.	- Grundprogression i <i>Mental Fitness</i> , bygget op omkring balance, krydskoordinering, opmærksomhedsfunktion/ arbejdshukommelse og det visuelle system.	Nøglepersoner og udvalgte elever.
<p>NOV - DEC</p>	Uddannelse	- Uddanne nøglepersonerne som <i>Mental Fitness</i> -instruktører, der kan gennemføre træning med eleverne. - Sikre at nøglepersonerne har kompetencerne til at udvikle træningen til skolens fremadrettede brug.	- 4 dages kursus (32 timer). - Praktisk og teoretisk indføring i rollen som <i>Mental Fitness</i> -instruktør.	- Teoretisk forståelse for hjernens funktion, træningens logik og opbygning, samt øvelsernes opbygning og progression. - Praktisk indføring i øvelsesbank, sammensætning af træningsforløb, instruktion og instruktørrollen. - Certificering.	Nøglepersonerne, der har deltaget i grundtræningen.
<p>JAN - FEB 2017</p>	Supervision (telefonisk eller over Skype)	Sikre den fremadrettede anvendelse i praksis, støtte og tryghed i arbejdet med at gennemføre træningen.	Hver nøgleperson får 2 timers personlig supervision med sparring og feedback.	- Dialog om instruktørens fremgangsmåder og erfaringer, evt. udfordringer. - Støtte til udvikling af egne særlige måder at anvende træning på.	Nøglepersonerne, der har deltaget på uddannelsen.
<p>JAN 2017 - SEP 2019</p>	Træning med eleverne	De uddannede nøglepersoner anvender <i>Mental Fitness</i> -træningen, sammen med den øvrige lærerstab	Nøglepersonerne træner eleverne i henhold til retningslinjerne for træning jf. anbefalingerne fra SDU og plusperformance: 12 uger, 1 time ugentligt/10-15 min. dagligt. Derefter booster-sessioner, eller fortløbende træning 1 time/uge*	Træning med eleverne i <i>Mental Fitness</i> under anvendelse af e-learningssystemet, herunder fortsat progression og tilpasning af niveau undervejs.	Samtlige elever, der har en nøgleperson som lærer (for hele projektet ca. 5.000 elever på tværs af de 18 skoler).
<p>MAR 2017 - SEP 2019</p>	Træning med eleverne	Den øvrige lærerstab oplæres af nøglepersonerne til at anvende træningen i undervisningen	Via "train the trainer"-princippet	Lærere gennemfører i fællesskab med nøglepersonerne <i>Mental Fitness</i> -forløb for eleverne, så de med tiden kan køre selvstændig træning.	Samtlige elever på den enkelte skole (i alt ca. 12.000 på tværs af de 18 skoler).

* En del af projektet er at finde frem til metoder, der fungerer optimalt til skolernes hverdag. Se i øvrigt vedhæftede dokument "Nordea Proposal Erin Beatty" angående muligheder for anvendelse af træningen på skolerne, ift. bedste interventionsmetode