

**Kursus om Low Arousal tilgangen for forældre i København**

**d. 8/9-2019 kl. 9.30-15.30**

**Lokation**

Kurset finder sted i Molis på Store Strandstræde 19, 1. sal, 1255 København K. På næste side finder du information om, hvordan du finder frem til os.

**Program**

09.15 Døren åbner kl. 09.15. Du kan komme og få en kop kaffe eller te og let morgenmad, før kurset går i gang

09.30 Introduktion.

Opdragelse vs. pædagogik.

Om menneskesynet bag Low Arousal tænkningen – "Mennesker, der kan opføre sig ordentligt, gør det".

Om ansvars-princippet – herunder vores roller og hvordan vi undgår stress og følelsen af magtesløshed.

Om kontrol-princippet – herunder hvordan vi undgår at tage kontrollen over børnene med magtanvendelser både for børnenes skyld men også for familiens.

10.45 Pause.

11.00 Hvordan arbejder man med Low Arousal tilgangen før, under og efter en konflikt.

Hvilke metoder virker – herunder kravtilpasning og Low Arousal metoder.

12.15 Frokost og pause.

- 13.00 Hvilke former for adfærd "trigger"? Hvad gør vi for ikke at gå med op i affekt?  
Kursisterne skal selv kortlægge deres "triggere" og udvikle strategier, som gør, at de kan holde sig selv i ro og på den måde have mulighed for at handle mere hensigtsmæssigt.
- 14.15 Pause.
- 14.30 Om faren ved fastholdelser og evaluering af konflikten.  
Spørgsmål.
- 15.30 Tak for i dag.

Du får udleveret slides og materialer til kurset, og du får adgang til materialerne online efterfølgende.

## **Underviser**

Underviser er specialpædagogisk konsulent Jakob Kjærby Lentz.

## **Spørgsmål**

Ved eventuelle spørgsmål er du meget velkommen til at kontakte os:

E-mail: [info@molis.dk](mailto:info@molis.dk)

Telefon: 29 80 29 90

## Adresse og find vej

Vi har adresse på **Store Strandstræde 19, 1. sal, 1255 København K.**

Vores kontor er centralt placeret i indre by i København på **Store Strandstræde** mellem Nyhavn og Bredgade.

Porten er for det meste åben, så du kan gå direkte ind. Hvis porten er låst, skal du ringe på der, hvor der står Molis.

Inde i porten går du ind ad første dør på venstre hånd. Du kan tage trappen eller elevatoren til 1. sal. Der står Molis på døren, og døren er åben.

Kurset foregår i lokale E, som er første dør på højre hånd. Der kan være samtaler i de andre rum, og derfor beder vi venligst om, at man holder lydniveauet dæmpet ude på gangen og fællesarealer af hensyn til eventuelt lydfølsomme klienter.



## **Offentlig transport**

### *Metro*

Der er 400 meter til Kongens Nytorv, hvor der er en metrostation (5 min. på gåben).

### *Bus*

Der er flere buslinjer tæt på, bl.a. 1A, 26, 66 og 350S. Du kan se på [www.rejseplanen.dk](http://www.rejseplanen.dk) hvilken bus, du kan tage.

### *S-tog og regionaltog*

Der er 1,0 km til Nørreport station (12 minutter på gåben), hvor der både er regionaltog, S-tog og metro.

## **I bil**

Hvis du kommer i bil, kan du parkere på gaden eller i en af de små gader omkring kontoret. I dagstimerne kan det godt være svært at få en plads, så det er en god idé at komme i god tid.

210 meter væk ligger Jeudans P-hus på Skt. Annæ Plads, og 400 meter væk ligger et parkeringshus i Dronningens Tværgade 4.

Vær opmærksom på, at både parkering på gaden og i P-husene koster et gebyr.