

Kursplan

Mentorskap för lärare och ungdomsledare

Format: Diplomkurs online

Längd: 8 veckor

Kursöversikt

KOMMUNIKATION OCH KONFLIKTHANTERING I MENTORSROLLEN

MENTORSKAP I DET DIGITALA RUMMET

MENTORSKAP, UPPDRAG OCH RAMVERK

MINDFULNESS OCH STRESSHANTERING

MOTIVATION OCH LÄRANDE

PERSONLIGT LEDARSKAP

UNGDOMSKULTUREN, AKTUELLA KRAFTER OCH TRENDER

Kommunikation och konflikthantering i mentorsrollen

SYFTE/MÅL

Att ge de studerande ny kunskap i kommunikation som ökar deras förmåga att på ett tryggt sätt kunna bemöta utmaningar i svåra samtal med föräldrar och för att stödja elever i sin skolgång och sociala situation. En god kommunikativ förmåga skapar tydlighet och trygghet och får motparten att känna sig mottagen och respekterad. Målet med kursen är att förse de studerande med kommunikativa verktyg för att underlätta att nå fram och skapa goda och hälsosamma relationer med elever, vårdnadshavare och även kollegor.

Målet är att de studerande ska förstå och kunna använda de olika metoderna och verktygen för att genom medveten kommunikation planera och genomföra samtal. Målet är också att den studerande ska kunna hantera konflikter och genomföra svåra samtal, sätta sig in i den andres verklighet och skapa förutsättningar för ärliga samtal med respekt för olikheter, där alla få uttrycka sin åsikt och kan bli hörda.

KUNSKAPER

- Teori, verktyg och metoder för empatisk kommunikation som Motiverande samtal (MI), NLP, pacing och clearingmetoden.
- Kunskap om olika nivåer och former för kommunikation.
- Aktivt lyssnande som verktyg.
- Kunskap om metoder för svåra samtal med både elever och vårdnadshavare.
- Teori och kunskap i aktivt samarbeta med eleven för problemlösning (CPS).

FÄRDIGHETER

- Förmåga att, utifrån situationen, välja och omsätta ovan nämnda teorier, verktyg och metoder i praktiken.
- Förmåga att genom medveten kommunikation, förebygga, minimera och/eller lösa konflikter.
- Förmåga att planera och genomföra svåra samtal med problemlösning i fokus.

KOMPETENSER

- Kompetens att på ett, för situationen, anpassat sätt genomföra effektiv och tydlig kommunikation.
- Kompetens att med medveten kommunikation, i sin kontext, kunna bygga trygga och respektfulla relationer gentemot elever, vårdnadshavare och kollegor.
- Kompetens att genom medveten kommunikation skapa lösningar där alla inblandade känner sig delaktiga, hörda och respekterade.

Mentorskap i det digitala rummet

SYFTE/MÅL

Den moderna skolans undervisning och kontakt med elever, föräldrar, elevhälsa m.fl. sker i allt högre grad idag utifrån det digitala rummet. Att inte ha tillgång till det fysiska mötet har fördelar och nackdelar och ställer helt nya krav på mentorn/läraren i det dagliga arbetet.

Syftet med denna kurs är att underlätta och stärka mentorns/lärarens dagliga arbete genom att behärska det digitala rummet. Målet är att veta vilka tekniska möjligheter och begränsningar som finns idag, samt att kunna orientera sig och välja digital plattform efter syfte och behov. De studerande får öva och lära sig praktiska tillämpningar.

Exempel på innehåll är arbete i digitala forum (Zoom, Teams mm) kopplat till metoder för att hantera enskilda möten och gruppsamtal i "break-outs", samt dialoger och dokumentdelning. Kursen relaterar till svårigheter och möjligheter såsom planering, närvaro, bemötande, överenskommelser, uppföljning, retorik, ordval, mimik, kreativa inslag, gränsdragningar och välmående för alla deltagare.

KUNSKAPER

- Kunskap om verktyg och processer för mentorskap och ledarskap i det digitala rummet.
- Veta vilka verktyg, forum och mjukvaror som kan användas i olika syften, för olika typer av interaktion och dynamik.
- Kunskap om policys, värdegrund och spelregler i det digitala rummet.
- Kunskap om den analoga hjärnan i det digitala rummet och hur man bygger upp det digitala mötet utifrån konstruktiv interaktion och stimulans av alla sinnen för att undvika hjärntrötthet.

FÄRDIGHETER

- Att planera, genomföra och följa upp digitala möten i mentorsrollen.
- Att praktiskt hantera de viktigaste verktygen för valt ändamål.

KOMPETENSER

- Självständigt planera, genomföra och följa upp digitala möten i rollen som mentor.
- Ansvara för att mentorsmötet i det digitala rummet genomförs inom de ramar och mot de mål som är givna, samt att kunna agera agilt vid behov.

Mentorskap, uppdrag och ramverk

SYFTE/MÅL

Syftet är att öka kunskapen om mentorsuppdraget i en skolkontext. Syftet är också att tydliggöra mentorsrollen som den presenteras i skollag och förordningstext. Vad är lagstiftarens syfte, vilka problem och utmaningar kan mentorn möta? Hur ska rollen samverka med övriga lärare, elevvården och andra specialfunktioner i skolan.

Målet är att deltagarna får kännedom om hur mentorsrollen kan tolkas, samt lära känna olika arbetssätt och former för interaktion. Efter avslutande kurs har de studerande kunskap om de etiska dilemman som uppdraget kan medföra och ha lärt sig strategier för att hantera dessa.

Den studerande får här också ta del av hur andra skolor har lagt upp och löst mentorsuppdraget.

KUNSKAPER

- Kunskap om hur mentorskapet beskrivs i skollag och förordningstext.
- Kunskap om lagstiftarens syfte och mål med uppdraget.
- Kunskap om mentorskapet som funktion i förhållande till andra elevvårdande aktörer i skolan.

FÄRDIGHETER

- Att hantera de förväntningar som ställs på mentorskapet som de uttrycks i styrdokument.
- Att ha god kännedom om skolans samtliga elevvårdande rutiner och funktioner.
- Att i mentorsrollen interagera i elevvårdsarbetet för att stödja elevens utveckling.
- Att tillämpa strategier för att hantera de etiska dilemman som mentorn kan möta.

KOMPETENSER

- Ge elever adekvat vägledning och stöd inom ramen för uppdraget.
- Planera och samverka med skolans övriga elevvårdande funktioner.

Mindfulness och stresshantering

SYFTE/MÅL

Kursen syftar till att motverka negativa konsekvenser av stress och därmed öka den studerandes upplevelse av kontroll över sitt eget välbefinnande och hälsa, såväl fysiskt som psykiskt. Målet är att lära sig att känna igen, kunna hantera och därmed förebygga och/eller minimera negativa konsekvenser av stress. På så sätt även öka förmågan till att hantera stressande och utmanande situationer och även öka förmågan att vara ett stöd för andra så som elever, vårdnadshavare, kollegor som befinner sig i stress.

Vi kommer att lära om stressens funktion, fysiska påverkan och om vikten av återhämtning. Vi kommer lära ut olika verktyg i stresshantering för att motverka och/eller minimera negativ stress. Vi kommer också titta på både generella och personliga triggers för stress och hur strukturer för prioritering kan hjälpa individen att behålla känslan av kontroll.

KUNSKAPER

- Förståelse för vikten av att regelbundet ge tid för reflektion och att sätta sig själv i centrum.
- Förståelse för stressens mekanismer såväl fysiskt som psykiskt.
- Kännedom om olika verktyg för stresshantering och deras påverkan såväl fysiologiskt som mentalt.
- Kännedom om verktyg för prioriteringar

FÄRDIGHETER

- Känna igen och fånga upp sina egna signaler på stress.
- Förmåga att i den egna kontexten kunna använda olika verktyg för att förebygga och/eller minimera negativ stress.
- Förmåga att inkludera det egna välbefinnandet i prioriteringar och val i det dagliga arbetet.

KOMPETENSER

- Att i utmanande och stressande situationer kunna omsätta verktyg för stresshantering i praktiken.
- Att i praktiken kunna göra adekvata prioriteringar mellan olika uppgifter och åtaganden med bibehållen känsla av kontroll.
- Att kunna bemöta och fungera som neutraliserande länk för andra i stress, så som elever, vårdnadshavare och kollegor.

Motivation och lärande

SYFTE/MÅL

Motivation är avgörande för varaktig inläring och ett spännande tema som det läggs mycket fokus på i dag, inte minst inom hjärnforskningen.

Syftet är att få förståelse för hjärnans funktioner, hur det påverkar hormonerna som i sin tur ger upphov till olika känslotillstånd och reaktioner.

Målet är att med kunskap om de inre biokemiska mekanismerna som gör skillnaden mellan att undervisa någon med "garden uppe" och någon som är nyfiken och motiverad, kunna påverka den lärande/eleven att öppna upp för bästa förutsättningarna för inläring genom att stimulera den naturliga nyfikenheten och önskan att lära. Vi använder praktiska övningar som stärker hjärnans kapacitet

genom att aktivera nya nervkopplingar i hjärnan som också stärker förmågan att fokusera.

KUNSKAPER

- Kunskap om de mekanismer i hjärnan som påverkar motivation och inläring.
- Kännedom om olika verktyg för att främja motivation till inläring.
- Kännedom om hormonernas påverkan på motivation, känslor och reaktioner.
- Teori och övningar att aktivera nya nervkopplingar i hjärnan och öka förmågan att fokusera.

FÄRDIGHETER

- Att utifrån hjärnans och hormonernas inverkan kunna förstå var eleven befinner sig i sin känslor-/reaktionsvärld.
- Förståelse för olika verktygs betydelse för att i inläringssituationen skapa en stämning av förväntan och öppenhet för inläring.
- Förståelse för bemötandets betydelse för att skapa positiv förväntan för ökad självbild i lärandet.

KOMPETENSER

- Att självständigt, i det dagliga arbetet skapa de bästa förutsättningar för att skapa en positiv och inspirerande inläringssmiljö.
- Att genom bemötande, i olika situationer, aktivt kunna leda eleven mot en större lust och motivation till lärande.

Personligt ledarskap

SYFTE/MÅL

Allt ledarskap börjar med det personliga ledarskapet. Det personliga ledarskapet bygger i sin tur på en grund av självkännedom. Att utveckla sitt ledarskap är en process som kontinuerligt behöver ges näring.

Syftet är att de studerande ska få fördjupad förståelse för sig själv som det främsta verktyget i det personliga ledarskapet. Förståelse för kopplingen mellan det personliga ledarskapet och mentorsrollen samt det pedagogiska ledarskapet. Målet är att den studerande skall kunna ta sig an sitt ledarskap på ett sätt som ger förutsättningar för elevernas utveckling, såväl personligt som studiemässigt, för att uppnå uppsatta mål. Att utveckla gruppdynamik och skapa en god miljö som gynnar studielust och ro i klassrummet.

Exempel på innehåll är det salutogena ledarskapet (KASAM – känsla av sammanhang), gruppdynamik i teori och övningar, reflektion kring ledarskap i klassrummet, att skapa trygghet och arbetsro samt hur man skapar södjande nätverk.

KUNSKAPER

- Teorier, verktyg och metoder för ökad självkänedom.
- Det personliga ledarskapets inverkan på det pedagogiska ledarskapet, mentorsrollen och relationsbyggande.
- Inre och yttre gränssättningar.
- Teorier, verktyg och metoder att leda sin omgivning mot ett önskat tillstånd eller mål.

FÄRDIGHETER

- Förmåga att se, förstå och navigera runt egna och omgivningens reaktioner och känslotillstånd.
- Förmåga att bryta, minimera och/eller transformera motstånd till medgång.
- Att kunna motivera sin egen omgivning mot önskat tillstånd och/eller mål.
- Att på ett adekvat sätt kunna hantera såväl egna som elevers och föräldrars behov.

KOMPETENSER

- Att självständigt i det dagliga skolarbetet, med empati och respekt för såväl sig själv som elever och vårdnadshavare, kunna vägleda individer, situationer och omständigheter mot önskade eller uppsatta mål.
- Att skapa förutsättningar för en miljö som främjar utveckling och välmående både personligt och studiemässigt

Ungdomskulturen, aktuella krafter och trender

SYFTE/MÅL

Digitaliseringen och sociala mediers betydelse påverkar olika ungdomskulturer och hur ungdomar lever, verkar och umgås. Kursen syftar till att öka kunskap och att få insyn i hur digitaliseringen påverkar de ungas liv, hur de tänker och agerar. De studerande lär sig navigera i de ungas digitala vardag.

Kursen beskriva olika krafter och utvecklingstrender inom digitala ungdomsmiljöer. Kursen ger också kunskap om trender i sociala medier. De studerande lär sig närvara digitalt och ställa rätt frågor för att förstå hur ungas sociala strukturer och psykiska hälsa påverkas.

KUNSKAPER

- Teorier och forskning kring aktuella ungdomskulturer, främst digitala.
- Kunskap om i vilka rum i sociala medier de unga rör sig och hur man gör sig närvarande i dessa.
- Kunskap om kopplingen mellan digitala miljöer, psykisk ohälsa, stress och mobbing.

FÄRDIGHETER

- Att närvara i de digitala rum där barn och unga befinner sig.
- Att följa den senaste forskningen kring digital ungdomskultur.
- Att bemöta ungdomar med relevanta frågor och att kunna fånga upp tecken på psykisk ohälsa och stress.

KOMPETENSER

- Att självständigt navigera och närvara i aktuella digitala rum för barn och unga för att skapa ett vuxenstöd.
- Att fånga upp de ungdomar som behöver hjälp mot psykisk ohälsa, stress och mobbing och att aktivera relevanta hjälpinsatser.