

2020 - 2021



# MILIFE KEND DIG SELV

WORKSHOPS FOR 7. - 9. KLASSE

Næstved Ungdomsskole  
Skellet 29  
4700 Næstved  
[www.naestvedung.nu](http://www.naestvedung.nu)

NÆSTVED UNGDOMSSKOLE 2020

## MILIFE KEND DIG SELV WORKSHOPS FOR 7. - 9. KLASSE

Milife Kend dig selv er 6 forskellige endags-workshops - hver workshopdag har en bestemt personlig kompetence som tema.

Formålet er at styrke klassens trivsel og læringsmiljø.

### De 6 temaer:

**Mine værdier:** Hvordan jeg afklarer mine værdier, det der motiverer mig, mine styrker og succeser. I denne kompetence finder vi frem til dine vigtigste personlige resurser, dine værdier og styrker. Vi vil også se på, hvad der motiverer dig, og hvad du allerbedst kan lide at beskæftige dig med.

**Hjernen og mine intelligenser:** I denne kompetence fortæller vi om din hjernes opbygning, og hvilken betydning hjernen har i forbindelse med tænkning og indlæring. Vi kommer ind på, at vi både tænker forskelligt og har forskellige typer af intelligens.

**Min kreative hjerne:** Vi arbejder med hvad der støtter og hindrer kreativ tænkning. Du bliver mere bevidst om dine gode og dårlige vaner, og du vil gennemgå en række forskellige øvelser og få ny inspiration til at tænke nyt.

**Kommunikation og kropssprog:** Det handler om betydningen af kropssproget i din kommunikation med andre. Du vil lære at aflæse de signaler, som kropssproget udsender, og hvordan du selv kan anvende kropssproget til at opnå bedre resultater i din kommunikation.

**Hvordan øger jeg mit selvværd:** Denne workshop omhandler betydningen af at få opfyldt nogle vigtige behov, og hvordan du udvikler din egen og andres selvfølelse og selvtillid. Tilsammen kalder vi det dit selvværd. Du vil også lære, hvordan du kan blive mere selvsikker i din kommunikation. Vi kalder det at være assertiv.

**Min personlige historie og mine drømme:** Her kigger vi på, hvor vigtigt det er, at du selv tager ansvar for dit liv og dine beslutninger. Men først skal du kende dit udgangspunkt. Først skal du kende dit udgangspunkt. Så starter vi med at undersøge, hvor du er lige nu, og hvad du har oplevet gennem dit liv - herunder din egen historie, dine drømme og dine forventninger.

---

### Praktisk info:

- Hele klassen deltager sammen med klasselæreren, ud fra det tema I har valgt.
- Undervisningen foregår både teoretisk og praktisk, med mange aktiviteter og vekselvirkning; teasers, teori, øvelser, energizers og refleksioner.
- Din klasselærer kan bestille en eller flere workshopdage til jeres klasse.
- Det er gratis.
- Det foregår på Næstved Ungdomsskole og er en skoledag fra kl. 8.00 -14.00  
Man skal ikke medbringe noget til selve dagen.  
Der vil blive serveret morgenmad og frokost på Ungdomsskolen.

MILIFE er personlig og social kompetenceudvikling for børn og unge

---