

SÅDAN AFHOLDER DU KURSET FYSISK

Rammen for kurset har stor betydning for deltagernes oplevelse og udbytte.

Der er fordele og ulemper ved både online og fysiske kurser.

Det vigtigste er at blive bevidst om disse, så du kan træffe det bedst mulige valg til jeres deltagere.

I det følgende vil du blive klædt på til at afholde et fysisk kursus. I et andet dokument udfolder vi det, du skal være opmærksom på, når du vil afholde kurset online.

Læs om:

- ▲ Fordele og ulemper ved et fysisk kursus
- ▶ Hvilken ramme ønsker I?
- ▶ Skab den rette atmosfære
- ▼ Overvej forplejning
- ◀ Overvej børnepasning
- ▶ Overvej intervallet mellem kursusmoduler
- ▶ Øvrige ideer

FORDELE OG ULEMPER VED FYSISK KURSUS

Der er en række *fordele* ved afvikling af et fysisk kursus, som generelt handler om, at fysisk tilstedeværelse er befordrende for gode samtaler, relationsdannelse og erfaringsudveksling.

- ▲ Det er forholdsvis ligetil at skabe en uformel stemning, fordi teamet kan møde deltagerne face to face og gøre noget ud af rammen, som får deltagerne til at føle sig hjemme.
- ▶ Det er muligt for forældrene at lære hinanden at kende og danne nye relationer. Både i samtalegruppen, men også på tværs i forbindelse med pauser. Netværk med andre forældre kan give et større tilhørsforhold til kurset samt øge muligheden for at dele glæder og udfordringer med hinanden og dermed skabe en merværdi.
- ▶ Gruppesamtalen har de bedste vilkår i en fysisk ramme. Her kan deltagerne fornemme hinanden bedre, og det øger frimodigheden og dynamikken i samtalen.
- ▼ Plenumdrøftelser fungerer godt i en fysisk setting, hvor det er nemt for deltagerne at byde ind med input fra deres gruppedrøftelser. Disse drøftelser har stor værdi i forhold til gensidig inspiration på tværs af deltagergruppen.
- ◀ At komme afsted hjemmefra kan give forældrene et tiltrængt pusterum, uanset om man deltager alene eller sammen med en ven eller partner. Hvis man deltager som par, vil nogle også opleve det som opbyggende for parforholdet.
- ▶ At komme væk fra hjemmets forstyrrende elementer kan skærpe deltagernes koncentration og fokus på kursusindholdet.

Af *ulemper* i forbindelse med en fysisk afvikling af kurset kan nævnes:

- ▲ Den geografiske afstand til kursets lokation kan for nogle være for lang og tidskrævende til at kunne være med.
- ▶ Hvis der opstår uforudsete situationer hos deltagerne, som sygdom, overarbejde eller andet kan det udelukke deltagelse fuldstændig, hvor de i et online format måske kunne have været

med på en lytter.

- ▶ For nogle kan det fysiske fremmøde være grænseoverskridende og udgøre en barriere for deltagelse.
- ▼ Det forudsætter pasning af børn, hvilket for nogle familier kan være en forhindring i sig selv.

HVILKEN RAMME ØNSKER I?

Kurset kan både fungere i en mindre ramme fx et hjem eller i en mere offentlig ramme fx på en skole, i forsamlingshus eller sognehus.

Et hjem som ramme er godt, hvis man vil bruge kurset til at danne eller styrke fællesskab, mens en mere offentlig ramme er godt, hvis man gerne vil nå bredt ud i lokalsamfundet og skabe en mere neutral platform for kurset.

Overvej derfor, hvor stort kurset skal være og hvilken ramme, der giver bedst mening i forhold til den forældremålgruppe, I vil invitere.

SKAB DEN RETTE ATMOSFÆRE

Med relativt få virkemidler kan atmosfæren løftes fra at være formel og fremmedgørende til at blive uformel og imødekommende.

Her er nogle gode råd, uanset om kurset foregår i et hjem eller i en større ramme:

- ▶ Sig velkommen i døren. Sørg for, at der er en eller to fra temaet til at sige velkommen og gerne både en mand og en kvinde, hvis der er begge køn på kurset. Det hjælper deltagerne til at kunne spejle sig og føle sig hjemme.
- ▼ Sæt baggrundsmusik på ved ankomst. Det bidrager til en afslappet atmosfære og gør det nemmere at acceptere, hvis snakken kan være vanskelig at holde i gang blandt deltagere, som endnu ikke kender hinanden.
- ◀ Stil blomster, levende lys eller andet på bordet, som gør, at deltagerne mærker, at der er gjort en særlig indsats. Det er den lille ekstra detalje, der gør indtryk - kun fantasien sætter grænser.

Afvikles kurset i et hjem kommer den uformelle stemning mere naturligt.

Her skal man så finde en balance, hvor hjemmet ikke bliver for privat et rum, men åbner op og inviterer ind.

- ◀ Sørg fx for at arrangere stolene, så alle deltagere har en plads. Optimalt ved et spisebord eller sofabord, hvor man kan betjene sig af kaffe/the mv. Det får deltagerne til at føle sig velkomne, når det er tydeligt, hvor de skal gå hen, og at der allerede er skabt plads til alle.
- ▶ Hvis der er mere end én gruppe, skal I sørge for et andet rum, eller en anden del af det fælles rum, som grupperne kan fordele sig i, når det er tid til gruppesnak.

Afvikles kurset et offentligt sted kræver det formentlig lidt mere forberedelse af rammen for at skabe en tryk og hyggelig stemning. Rekrutter gerne én eller to til teamet, som har særligt ansvar for det (læs mere i "Sådan sammensætter du et stærkt team").

- ▲ Optimalt sidder deltagerne fordelt i grupper rundt om borde, så det er let at vende sig mod hinanden i gruppesamtaler. Hvis man kun har mulighed for stolerækker, kan man overveje, om det er muligt at stille dem i cirkler eller alternativt lade deltagerne sprede sig ud i rummet, når der er makkertid og gruppesnak.

OVERVEJ FORPLEJNING

En god forplejning har stor betydning for deltagerens oplevelse af at føle sig velkommen, og det bidrager yderligere til samtale mellem deltagerne og dermed til muligheden for, at de kan lære hinanden at kende.

- ▼ Overvej om der skal serveres et helt måltid mad, fx aftensmad eller blot snacks/kage/kaffe i løbet af programmet eller i en kortere pause undervejs. Husk at det er tid, der skal lægges til tidsrammen på 2 timer pr. modul.
- ◀ Uanset om der vælges måltid eller snacks, så hav fokus på de små detaljer og hav gerne det hele forberedt på forhånd. Fx kan snacks serveres i en lille portionsanrettet pose med sløjfe, hvorpå der er bundet et lille opmuntrende ord om det at være forældre.

OVERVEJ BØRNEPASNING

Hvis kursets lokation gør det muligt at tilbyde børnepasning i et tilstødende lokale, kan I overveje, om det er noget, I vil.

Det kan medvirke til, at kurset bliver mere attraktivt og opnåeligt for nogle forældre. Vælger I at tilbyde det, må I overveje, hvilken aldersgruppe det gælder for og være bevidste om, at det indebærer rekruttering af teammedlemmer, som kan være ved børnene under hele kurset (læs mere i ”Sådan sammensætter du et stærkt team”).

OVERVEJ INTERVALLET MELLEM KURSUSMODULER

Kurset kan afvikles over kortere eller længere perioder - det er der både fordele og ulemper ved.

Vi fremhæver her tre muligheder inkl. vores anbefaling, men det vigtigste er altid at se på, hvad der giver bedst mening i forhold til lige præcis jeres målgruppe og praktiske omstændigheder.

MULIGHED 1 (ANBEFALES):

Vi anbefaler, at kurset afvikles med et modul hver, hver anden eller højst hver tredje uge.

Derved opretholdes en kontinuerlig proces, hvor deltageren har undervisningen frisk i hukommelsen fra gang til gang, og der er samtidig tid og rum til at arbejde med fokuspunkter og reflektere mellem modulerne.

Det er især væsentligt med grundkurset, hvor indholdet bygger ovenpå foregående moduler, at der ikke bliver for længe imellem. Man kan godt lægge et lidt større interval ind mellem grundkursus og temamoduler og mellem hvert temamodul, hvis det passer bedre i programlægningen.

MULIGHED 2:

I nogle situationer kan det være nødvendigt med et længere interval mellem modulerne.

Vælger I at gøre intervallet mellem modulerne længere end tre uger (fx en gang hver eller hver anden måned) kan ulempen være, at deltagerne ”taber tråden” undervejs.

I kan kompensere for dette ved fx at have fokus på en løbende kommunikation med deltagerne, det kan være i en lukket Facebook-gruppe.

MULIGHED 3:

Kurset kan også afvikles som et kort-kursus, fx hen over en enkelt uge eller en weekend.

Fællesskabet med de andre forældre omkring et kort-kursus opleves stærkt og giver gode muligheder for uformelle samtaler hen over måltider og i pauser.

Ulempen er, at det bliver meget intensivt, hvilket gør, at det kan være udfordrende for deltagerne at nå at reflektere over indholdet.

Desuden er det ikke muligt at arbejde med fokuspunkter eller næste skridt mellem modulerne. Det vil sige, at deltagerne ikke får mulighed for at bearbejde kurset fuldt ud, hvilket er et tab, man skal være bevidst om.

Vælger I kort-kursusmodellen, er det derfor ekstra vigtigt, at deltagerne hjælpes til ikke at ville ændre for meget på én gang, når de kommer hjem igen.

Sæt ekstra tid af til at udvælge et enkelt skridt eller to i gul zone. Risikoen for at ramme rød zone, og dermed en følelse af fiasko, når man ikke kan holde momentum, er større ved et intensivt kursus.

ØVRIGE IDEER TIL AFHOLDELSE AF ET FYSISK KURSUS

- ▶ Afhold kurset samtidig med og i nærheden af en fritidsaktivitet, som børnene går til.
- ▼ Del modulerne over og afhold kun et halvt modul (én session + øvelser) ad gangen. Husk at lægge opsamling fra sidste gang samt refleksion over ”næste skridt” ind, selvom det ikke står i manualen.
- ◀ Afhold kurset for en specifik målgruppe, fx forældre til småbørn, bedsteforældre, sammenbragte familier m.m. Læs mere om målgrupper i ”Godt at vide om Værdifuld Hverdag”