

# epIQlearning

HYPNOSE I SKOLER OG INSTITUTIONER



**SYSTEMISK  
KOGNITIV  
INDUKTIONSBASERET  
LIVS  
LÆRING**

**INDFØRELSE AF SKILL  
:EN METODIK DER  
KOBLE VIDEN FRA DEN  
HYPNOTISKE VERDEN  
MED DEN DAGLIGE  
UNDERVISNINGSDAG**

**TILLIDS, TRIVSELS OG  
UDVIKLINGSBASERET STYRKELSE**

**Kontakt**

Web: [www.epIQlearning.dk](http://www.epIQlearning.dk)

Mail: [info@epIQlearning.dk](mailto:info@epIQlearning.dk)

Telefon: +45 3048 4032



## Indledning

eplQlearning har udviklet en metode: **SKILL** – *Systemisk Kognitiv Induktionsbaseret Livs Læring*, der kan anvendes som en del af de pædagogiske virkemidler i undervisningen. Metoden bygger på erfaringer fra hypnose, hvor den enkelte sættes i stand til at bearbejde indre udfordringer, der kan virke forstyrrende eller blokerende i hverdagen. Metoden giver læreren en teknik til at nå ind til elevers bevidsthed om sig selv, så man i fællesskab kan bearbejde de udfordringer, som eleven møder.

**SKILL** er blandt andet virkelighedstestet et 8 måneders pilotprojekt i 2016-17 sammen med Grønhøjskolen ved Randers. Projektet gennemførtes i et samarbejde med skolens ledelse og med opbakning fra skolebestyrelse og forældre. Projektet viste, hvordan de hypnotiske virkemidler kobles med den almene daglige pædagogiske praksis, med henblik på at støtte den enkelte elevs egne indre processer og selvopfattelse, herunder *selvsnak*. Praksisresultaterne fra Grønhøjskolen har vist markante forbedringer i læringsmiljøet, der har bidraget til væsentlige forbedringer af resultaterne for eleverne.

I dette oplæg forklarer vi, hvad hypnose er, fordi det kan være med til at forklare grunden til de markante forandringer, som er opnået på Grønhøjskolen. Vi præsenterer 3 forskellige modeller for indførelse af **SKILL** metoden, hvor eplQlearning kommer ud på skolen og forestår implementeringen. Beskrivelsen viser tids- og ressourceforbrug samt et økonomisk overslag for et implementeringsprojekt.

## Idégrundlag

**SKILL** er en ny metode bygget omkring en hypnotisk tilgang, der øger trivsel og motivation gennem forhøjet selvværd hos elever og dermed samtidig hæver indlæring og arbejdsevne. Alt dette gennem anvendelse af hypnose og hypnoseterapeutiske redskaber.

Vi opfatter **hypnosetilstanden** som en tilstand, hvor hjernen er særligt koncentreret eller fokuseret og dermed i en tilstand af øget modtagelighed. Hypnosetilstanden dæmper kritiske faktorer i vores bevidste sind og åbner dermed underbevidstheden for en større individuel udvikling og positiv forandring. Hypnose er anderledes end "mindfulness" og andre meditationsmetoder idet den også indeholder ændringer til tanke- og handlemønstre.



I vores bevidste sind, som er toppen af isbjerget med små 5%, findes også vores indre kritiker. Denne virker som en funktion der beskytter os på godt og ondt mod forandring, blandt andet ved at sammenligne nye informationer med alt, hvad vi ellers ved og har oplevet i vores liv. Dette kan ofte konflikte med individers ønske om tilpasning og forandring. Under hypnose, er den kritiske faktor mindre aktiv hvilket baner vejen mod det ubevidste (95%). Det

anvender vi i hypnosen, idet vi omgår den kritiske sans for at skabe tilstande hvor i der indgår en ny og forbedret selvopfattelse, og dermed et forbedret selvværd.

Vi sammenligner den hypnotiske tilstand med det man i pædagogikken kalder *flowtilstanden*, hvor man er meget optaget af noget, og hvor tiden går hurtigt, uden man lægger mærke til det. I flowtilstanden optager fokus det meste af bevidstheden og åbner dermed for øget indlæring og oplevelse.

Vi opfatter "den kritiske faktor" som en del af vores bevidste sind, hvor den bidrager til en beskyttende funktion; en sammenlignende mekanisme. Den beskytter os på godt og ondt mod forandring, blandt andet ved at sammenligne nye informationer med alt, hvad vi ellers ved og har oplevet i vores liv. Når man er i hypnose, er den kritiske faktor mindre aktiv. Det anvender vi i hypnosen, når vi arbejder med det enkelte menneske og omgår den kritiske faktor for at skabe en ny selvopfattelse.

Vi kan arbejde i underbevidstheden med at ændre de uhensigtsmæssige overbevisninger, som er skabt gennem livet, fordi vores forslag ikke bliver afvist af den kritiske faktor.

Vores underbevidsthed eller forforståelse indeholder overbevisninger, der styrer vores adfærd, handlemåder og tanker om os selv og omverdenen. Tanker som "jeg er ikke god nok" eller "verden er et farligt sted" er i virkeligheden også en overbevisning, der er blevet skabt gennem livet. Vi er ikke født med den overbevisning. Den er tillært, og den kan give et handlemønster, hvor man holder sig tilbage, bliver genert eller overkompenserer, som eksempler på, hvordan en overbevisning kan styre vore handlinger. Det kan resultere i eksamensangst, depression, social angst, stress mm.

Det er vores overbevisning og erfaring, at negative eller blokerende overbevisninger kan bearbejdes og opløses under hypnose. Ligeledes kan følelser som angst, og andre former for ubehag og underbevidste reaktioner, reduceres, neutraliseres eller måske helt fjernes med hypnose. Den effekt vil være med til at skabe en bedre indlæringsevne hos den enkelte elev.

## Hypnotisk tilgang som en del af arbejdsdagen – i praksis

I praksis arbejder lærerne selv med eleverne ved anvendelse af **SKILL** i gruppesessioner. Populært sagt en lektion, hvor undervisningen foregår efter foruddefinerede scripts, mens eleverne sidder eller ligger i klasseværelset og lytter.

Lektionernes varighed og hyppighed afhænger af elevernes alder og koncentrationsniveau, men typisk 1/2 til 3/4 time. De gentages ugentligt, og det er vores opfattelse, at der allerede efter en periode på 4-5 gentagelser, vil opleves en forandring.

Herefter er metodikken eller værktøjet implementeret hos lærer og elever og gruppelektionerne er ikke længere nødvendige i samme omfang. Eleverne oplever en forandring, hvor blokerende opfattelser og reaktionsmønstre hos dem selv er forsvundet eller reduceret væsentligt.

**SKILL** er udviklet af eplQlearning og er en metode, som bygger på erfaringer fra hypnosens verden. Den gør den enkelte lærer i stand til at arbejde med forandringskabende redskaber i form af oplæsning af forskellige scripts, som er tilpassede problematikken, og som taler ind i det underbevidste sinds sprog, metaforer, billeder og følelser. Endvidere bruges en tilgang til *følelsernes sprog*, som lærerne bliver uddannet i, for bedre at kunne nå ind til den enkelte elev og derved forbedre lærerens relationskompetence.

## Hvor kan **SKILL** implementeres

**SKILL** kan anvendes på alle undervisnings niveauer i folkeskolen, fra indskoling til udskoling. **SKILL** egner sig derudover særdeles godt til både fri- og efterskoler, hvor selvudvikling og ”det hele menneske” ofte har bedre kår, end i mange folkeskoler.

**SKILL** er også afprøvet i flere forskellige former for specialundervisning, hvor det ligeledes har vist sig at være effektivt til at skabe trivsel på både individniveau og på klasseniveau.

Materialet er tilpasset både indskoling, mellemtrinnet samt udskoling i folkeskolen. Niveaulet på materialet til udskoling er endvidere skrevet i et sprog som ligeledes henvender sig til voksne mennesker, således at **SKILL** også kan bruges i voksen undervisning.

## Hypnotisk tilgang på Grønhøjsskolen i Randers

I starten af 2016 kom Hypnosehuset Danmark i kontakt med Grønhøjsskolen i Randers. Grønhøjsskolen er en helt almindelig folkeskole, 4 skoler, der er sammenlagt til én, men med store udfordringer og et lavt karaktergennemsnit.

Vi indledte et samarbejde med skolen, idet vi uddannede to af skolens lærere til hypnoseterapeuter.

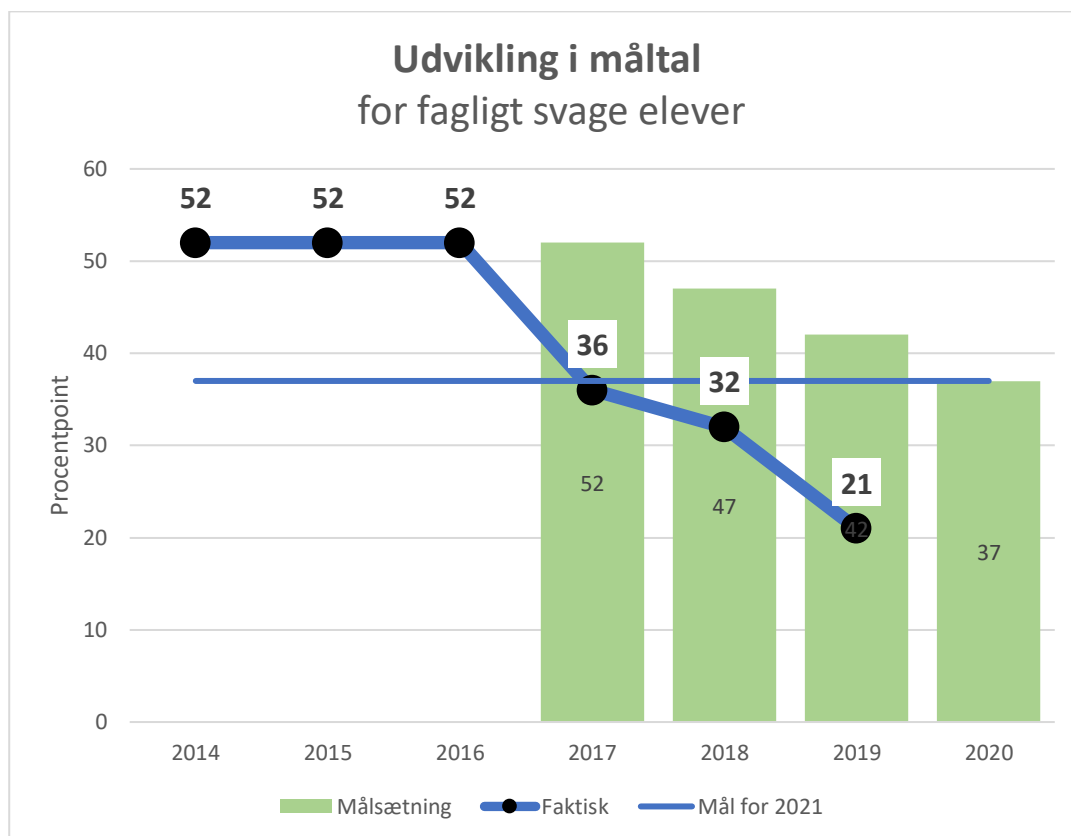
Vi arbejdede yderligere sammen omkring en problematisk 3. klasse, med megen uro, og en 9. klasse, som lå noget under det ønskede faglige niveau.

Vi gennemførte jævnligt gruppehypnose i klasserne, med oftest rigtig gode resultater og med et generelt løft både i forhold til trivsel og karakterer. Efterhånden overtog de to lærere, der nu var uddannede hypnoseterapeuter, dette arbejde mere og mere, og **SKILL** metoden blev yderligere produktudviklet og forfinet.

Vi tilbød skoleleder Peter Sabroe at uddanne omkring 10 lærere i en slags **SKILL Light** ved at undervise dem i brugen af de redskaber fra hypnosens verden, som vi anså som de vigtigste at kende til i lærervirket, hvis skolelederen ville påtage sig at finde 10 interesserede. Han havde set de resultater, der allerede var skabt og annoncerede dette for lærerne.

Over 20 lærere meldte sig, hvoraf de 17 nu er uddannet i denne tilgang.

Deres rolle er at anvende det hypnotiske sprog samt at bruge hypnose aktivt i klasserne, ved at guide hele klassen i hypnose og ved hjælp af scripts give dem positive forslag, til for eksempel at tro mere på egne evner, kunne berolige sig selv, være mere fokuserede og koncentrerede. De to fuldt uddannede hypnoseterapeuter arbejder ofte med specifikke elevers problematikker på individuelt niveau, alt sammen med forældrenes tilladelse og opbakning.



Grafen viser resultatet for udviklingen i måltal for Grønhøjsskolen, som i 2016 hørte til i gruppen af de lavest placerede 120 skoler i Danmark. Med andre ord, så gik fra en ca. 1.500 plads (Ud af ca. 1520 skoler) i 2016 til en 108 plads i 2019  
Kilde: Cepas.dk

### SKILL metodens effekt på indlæring og læringsmiljø

Konceptet sætter skolerne i stand til at opnå nedenstående resultater ud fra en standardiseret proces med uddannelse af lærerne med henblik på at anvende hypnotisk tilgang til eleverne i klasseundervisningen.

På baggrund af feedback, resultater og udtalelser, både fra egen praksis samt de gennemførte projekter på henholdsvis Grønhøjsskolen (Randers) og Småskolen Søgårdhus (Aabenraa), opleves det, at SKILL anvendt i skoler giver følgende resultater:

- Fald i måltalsprocent
- Stigning i karakterer ved de mundtlige eksamener
- Stigning i antallet af gennemførte eksamener
- Redskab til lettelse af udfordringer i forbindelse med inklusion

De opnåede resultater baseres på følgende elementer hos eleverne selv og i undervisningssituationen:

- Bedre hukommelse
- Øgning af elevernes evne til at berolige sig selv
- Øgning af elevernes selvoplevede selvværd
- Øgning af elevernes koncentration og arbejdsevne
- Øgning af trivsel for den enkelte og klassen som helhed
- Fald i uoverensstemmelser og mobning
- Redskaber til fortsat at kunne forandre fastlåste overbevisninger og begrænsninger

Anvendelse af metodikkerne giver lærerne bedre værktøjer i form af:

- Redskaber til at håndtere elevernes og egne følelser og dermed reaktioner
- Teknikker til at identificere følelser og reagere hensigtsmæssigt
- Forøget relationskompetence lærer / elev
- Inspirator til at anvende positivt forandringsskabende redskaber

## Implementering af SKILL – hvordan kan det gøres?

### Indledningsvis

eplQlearning samarbejder med ledelsen på den enkelte skole om at finde det forløb, som passer bedst til skolens behov og ønsker. På den baggrund udarbejdes et økonomisk overslag og en tids- og aktivitetsplan for den valgte implementeringsmetode. eplQlearning udfører hypnosearbejdet eller uddanner det aftalte antal lærere ud fra den grad af intervention, som skolen måtte ønske.

Der er flere niveauer for i hvor høj grad og i hvilken takt den enkelte skole ønsker at uddanne egne lærere i udførelse af SKILL, men fælles for dem alle anbefaler vi et informationsmøde for alle skolens lærere, hvor alle informeres om metoden og dens forventede effekt på eleverne.

eplQlearning leverer alt uddannelsesmateriale samt metodikker til forskellige problematikker, der arbejdes med i de forskellige klasser.

I eksemplet med Grønhøjsskolen fremgår det, at de har uddannet mange lærere i SKILL Light og at 2 af dem har fået den fulde uddannelse som hypnoseterapeut / SKILL Trivsels Facilitator. Det betyder, at skolen er selvkørende i anvendelse af metoden i fremtiden. Det er dog på ingen måde en forudsætning for at komme i gang. Vi tilbyder forskellige implementeringsforløb som beskrevet i det følgende.

## Metode 1. Pilotprojekt, hvor eplQlearning indtræder som facilitatorer

Pilotprojektet er rettet mod en specifik problemstilling i en enkelt klasse. Formålet med pilotprojektet er at introducere og afprøve metoden lokalt i egen skole i forhold til en given problemstilling. Idéen med projektet er – ud over at løse den givende problemstilling – at give skolens ledelse og medarbejdere et erfaringsmæssigt solidt grundlag for at tilvælge yderligere udbredelse af metoden for en større kreds af lærere og elever.

Det samlede implementeringsforløb vil typisk strække sig over 1 måned inkl. opfølgning på den opnåede effekt.

### *Introduktion for skolen*

eplQlearning afholder et to timers oplæg om hypnose typisk for hele lærer-/medarbejderstaben, hvor deltagerne får et indblik i:

- hvad hypnose er
- hvor i hverdagen man kan opleve helt naturlige tilstande af hypnose
- hvad man kan med hypnose
- hvordan det kan bruges i skolemæssig sammenhæng til at forbedre trivsel og indlæring

Der vil være mulighed for at lave en fælles guidet hypnose for at demonstrere, hvordan det kan opleves på egen krop svarende til, hvad eleverne vil opleve.

### *Introduktion for eleverne*

Eleverne får forud for sessionerne en introduktion til, hvordan de kan arbejde med og bearbejde det, de oplever som deres egne begrænsninger, vaner og mønstre under sessionerne, for bedst muligt at kunne forandre det. Dette gøres uden, at de afslører for hverken lærere eller de andre elever, hvad deres udfordringer er.

### *Facilitetering ved eplQlearning*

eplQlearning foretager den hypnotiske facilitering i en eller flere klasser, for at løse en specifik problematik. I denne facilitering vil det være med deltagelse af klasselærerne i den eller de pågældende klasser.

## Metode 2. Indførelse af SKILL Light

I denne metode undervises en gruppe lærere på et to dages kursus i **SKILL Light**, herunder anvendelse af det hypnotiske sprog på klasseniveau, så lærerne selv kan gennemføre interventionerne i klasserne. Kurset gennemføres af eplQlearning, der også bistår ved ibrugtagningen af metoden. Efterfølgende kan de uddannede lærere introducere og bruge metoden i undervisningen generelt.

Det samlede implementeringsforløb vil typisk strække sig over 3 måneder inkl. opfølgning på den opnåede effekt.

### *Introduktion for skolen*

eplQlearning afholder et to timers oplæg om hypnose typisk for hele lærer-/medarbejderstaben, hvor deltagerne får et indblik i:

- hvad hypnose er
- hvor i hverdagen man kan opleve helt naturlige tilstande af hypnose
- hvad man kan med hypnose
- hvordan det kan bruges i skolemæssig sammenhæng til at forbedre trivsel og indlæring

Der vil være mulighed for at lave en fælles guidet hypnose for at demonstrere, hvordan det kan opleves på egen krop svarende til, hvad eleverne vil opleve.

### *Første del af uddannelsesforløbet (16 timer af i alt 20 timer)*

Den første del af **SKILL Light** uddannelsen gennemføres af eplQlearning og den kan, hvis skolen ønsker det, foregå på den pågældende skole. Det vil typisk være over en periode på 4 uger og kan eventuelt ligge i eftermiddagstimer fra 14.00 til 18.00, i alt 16 timer. Hvis andre forløb ønskes kan det planlægges, så det passer bedst for den enkelte skole.

Uddannelsen giver lærerne grundlæggende viden om og praktisk indsigt i:

- Dybdegående viden om hypnose
- Grundlæggende forståelse for hypnosens metodikker og indvirkning
- Udføre en pre-talk: Kort fortælling for andre om hypnose, som gør klassen og den enkelte elev tryk og dermed mere modtagelig i hypnosens
- Indre alarmberedskab: Lærer eleverne at berolige sig selv ved at slukke for alarmberedskabet og dermed blive i stand til at koncentrere sig bedre
- Følelsernes sprog: Lærer, hvordan følelsernes sprog virker således, at forståelse for elevernes følelser øges
- Afledning (indre forsvarsmekanisme): Skærp opmærksomheden og gå bag om afledningen (eks. trøstespisser på en bagvedliggende følelse af ked-af-det-hed)
- Hypnotiske positive forslag og hvordan kan de bruges
- Guide en hel gruppe i hypnose
- Læse scripts på en kongruent måde
- Facilitere og gennemføre en gruppehypnosession af ca. en halv times varighed

### *Første afprøvning i klasserne*

Afprøvning af teknikkerne ude i klasserne, som de enkelte lærere er tilknyttet, henover en ny 4 ugers periode, en gang ugentligt, af 1/2 til 1 times varighed, alt efter klassens koncentrationsniveau, årgang mm.

Eleverne får forud for sessionerne en introduktion til, hvordan de kan arbejde med og bearbejde det, de oplever som deres egne begrænsninger, vaner og mønstre under sessionerne, for bedst muligt at kunne forandre det. Dette gøres uden, at de afslører for hverken lærere eller de andre elever, hvad deres udfordringer er.

### *Anden og sidste del af undervisningsforløbet (4 timer af i alt 20)*

Opfølgning og undervisning med feedback fra lærerne og justering i forhold til udfordringerne samt nye alternativer til metoder, scripts mm.

### *Anden afprøvning i klasserne*

Ny afprøvningsperiode forløber ligeledes i 4 uger med eventuelt tilrettede scripts og metoder til den pågældende klasse, samt eventuel justering af interval, opdeling drenge/piger, eller andre tiltag. Det hypnotiske sprog anvendes af lærerne til hypnotiske forslag på daglig basis, for at støtte eleven i sin ønskede forandring.

### *Afsluttende opfølgingsmøde*

Afslutningsvis afholdes et møde, hvor erfaringerne deles og de opnåede resultater præsenteres af lærerne.



## Metode 3. Bred udbredelse af SKILL metoden på skoleniveau

Her udbredes SKILL metoden som et værktøj, der kan anvendes på hele skolen både på klasseniveau og på enkeltindividniveau, hvor enkelt udfordrede elever understøttes individuelt. De fuldt uddannede lærere kan også varetage funktionen som superbruger for de lærere der er uddannet i **SKILL Light**. Det er den løsning, som Grønhøjsskolen har valgt.

Implementeringen omfatter:

- eplQlearning uddanner 2-3 lærere i den fulde uddannelse som Hypnoseterapeut og **SKILL** Trivsels Facilitator, hvor lærerne bliver uddannet i at anvende hypnose. Kurset gennemføres over i alt 12 dage fordelt over en given periode, med mellemliggende selvstudier.
- **SKILL Light** uddannelsen gennemføres som beskrevet under metode 2.
- De fuldt uddannede lærere bliver i stand til at anvende langt flere individuelle redskaber i en given problemstilling i de tilfælde, hvor enkelte elever er den udløsende faktor.
- Eleverne får forud for sessionerne en introduktion til, hvordan de kan arbejde med og bearbejde det, de oplever som deres egne begrænsninger, vaner og mønstre under sessionerne, for bedst muligt at kunne forandre det. Dette gøres uden, at de afslører for hverken lærere eller de andre elever, hvad deres udfordringer er.

Skolen opnår en komplet løsning, hvor det hypnotiske sprog kan anvendes som et pædagogisk værktøj tilpasset fremtidige årgange og skolen kan arbejde med særligt udfordrede elever på individuel basis.

### Hvem er vi?

Brian John McCullen Dahl og Tonny Læbel er de to karismatiske hjerner bag eplQlearning. De er to nysgerrige sjæle med flere uddannelser bag sig, samt en stærk passion tilfælles omkring det at bringe mennesker tættere på sig selv og deres autentiske kerne. Brian inden for erhvervslivet og Tonny inden for skole og undervisningsområdet. De er begge to optaget af at skabe mest mulig forandring hos flest mulige mennesker og helst med mindst mulig indsats. Det er denne passion der har bragt nordjyden og sønderjyden sammen i et stærkt samarbejde omkring disse **SKILL**-sættende redskaber.

Når nordjysk ro og systematik samt sønderjysk spontanitet og leg blandes og det så krydres med den geniale indsigt der ligger bag en hypnotiske tilgang til mennesker, så opstår der noget der mest af alt minder om magi imellem mennesker. Den vil du opleve når du inviterer Brian og Tonny ind i en **SKILL**-proces, hvad enten det er for en kort præsentation for lærerkollegiet /ledergruppen eller det er i et fuldt forløb med selvindsigt og forvandlerende redskaber, for hele skolen/virksomheden.

### Arranger et uforpligtende informationsmøde

Al vores erfaring viser, at **SKILL** har en positiv indflydelse på elevens trivsel, koncentration og indlæring. Implementeringen er både enkel i sit indhold og anvendelse og dermed forholdsvis let at indføre i skoler.

Anvendelsen af **SKILL** kan reducere behovet for særlige tiltag som støttefunktioner og lignende, sikrer en bredere inklusion i klasserne og kan minimere antallet af udmeldelser. Det vil i sig selv have en positiv påvirkning på skolens omkostninger på lang sigt.

Derfor vi gerne tilbyde at komme ud på jeres skole og gennemgå konceptet og en mulig implementering. Vi gennemgår gerne vores erfaringer og indgår i en dialog med jer om metoden og dens anvendelse. I kan kontakte os pr. mail eller telefon, så vi kan arrangere et uforpligtende orienteringsmøde.

På vegne af eplQlearning, **Tonny Læbel & Brian John McCullen Dahl**