

epIQlearning

Hypnose i skoler og institutioner



**SYSTEMISK
KOGNITIV
INDUKTIONSBASERET
LIVSLANG
LÆRING**

INDFØRELSE AF **SKILL -
METODER** DER
KOBLE VIDEN FRA DEN
HYPNOTISKE VERDEN
MED DEN DAGLIGE
UNDERVISNING

STYRKELSE AF TILLID, TRIVSEL OG LÆRING



Kontakt

Web: www.epIQlearning.dk

Mail: info@epIQlearning.dk

Telefon: +45 3048 4032

Indledning

eplQlearning har udviklet en metode: **SKILL Systemisk Kognitiv Induktionsbaseret Livslang Læring**, der kan anvendes som en del af de pædagogiske virkemidler i undervisningen. Metoden er grundigt afprøvet på blandt andet Grønhøjsskolen ved Randers og har vist imponerende resultater.

SKILL's stærkeste bidrag til skolerne har vist sig at være

1. Bedre trivsel i klasserne og hos de enkelte elever
2. Bedre faglige præstationer afspejlet ved øget karaktergennemsnit
3. Nye kompetencer, som lærerne kan anvende til udfordringer i praksis

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 / pædagogen teknikker til at nå ind til elevens bevidsthed om sig selv, så man i fællesskab kan bearbejde de udfordringer, som eleven møder.

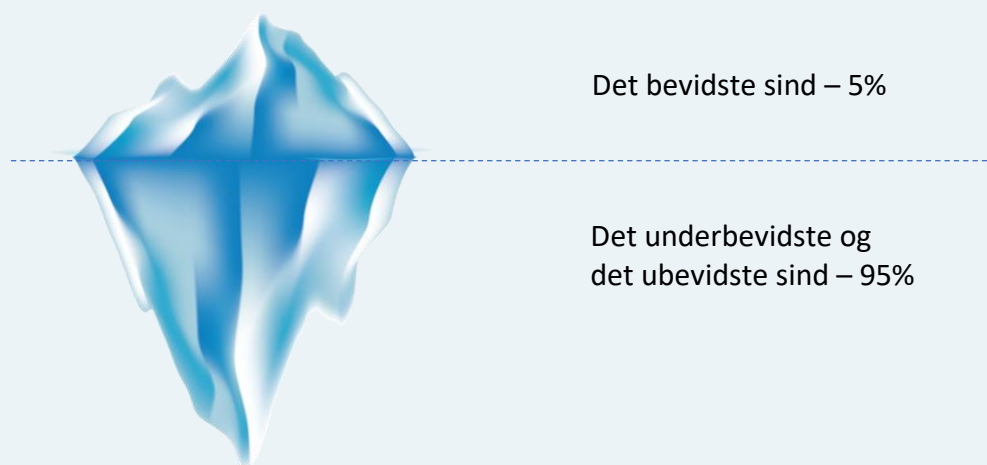
SKILL er blandt andet virkelighedstestet i et 8 måneders pilotprojekt i 2016-17 på Grønhøjsskolen. Projektet gennemførtes i et samarbejde med skolens ledelse og med opbakning fra skolebestyrelse og forældre. Projektet viste, hvordan de hypnotiske virkemidler kan kobles med den almene daglige pædagogiske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

I dette oplæg beskriver vi, hvad hypnose er. Det kan være med til at forklare grunden til de markante forandringer, som er opnået på Grønhøjsskolen. Vi præsenterer desuden modellen for indførelse af **SKILL**-metoden, hvor eplQlearning kommer ud på skolen og forestår den grad af implementering, som I måtte ønske.

Idégrundlag

SKILL er en ny metode bygget omkring en hypnotisk tilgang, der øger trivsel og motivation gennem forhøjet selvværd hos elever. Det sker 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 af 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 (bevidste) 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, hvori 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 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 overbevisninger, som er blevet skabt gennem livet. Vi er ikke født med disse overbevisninger. De er tillærte, og de kan give et handlemønster, hvor man holder

sig tilbage, bliver genert eller overkompenserer. Dette kan resultere i eksamensangst, depression, social angst, stress mm.

Det er vores 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 og måske helt fjernes med hypnose. Denne effekt vil være med til at skabe en bedre indlæringssevne hos den enkelte elev og derigennem højne præstationsevnen.

FAKTA om hypnose

- ✓ *Hypnose er en helt naturlig tilstand, som vi mennesker befinder os i mange gange dagligt*
- ✓ *I SKILL anvendes selvhypnose. Det er eleverne selv, der skaber de forandringer, de ønsker*
- ✓ *Hypnose er en lynindlærings tilstand*
- ✓ *Alle mennesker med en normal intelligens kan komme i hypnose*
- ✓ *Der findes over 12.000 forskningsforsøg, som dokumenterer den positive virkning af hypnose*
- ✓ *Man kan ikke få mennesker til at gøre noget imod deres vilje under hypnose*
- ✓ *Hypnose er ikke 'farligt', og der åbnes ikke op for noget, som den enkelte ikke ønsker at åbne op for*
- ✓ *Selvhypnose afslapper sindet, beroliger kroppen og øger indlæringen*
- ✓ *Al form for hypnose er i virkeligheden selvhypnose*

Hypnotisk tilgang som en del af arbejdsdagen – i praksis

I praksis arbejder enten **epIQlearning** eller lærerne / pædagogerne 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 vil typisk vare 1/2 til 3/4 time. Lektionerne gentages én gang ugentligt, og det er vores erfaring, at der allerede efter en periode på 4-5 gentagelser vil opleves en forandring.

Herefter er metodikken eller værktøjet implementeret hos lærere / pædagoger 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 gør den enkelte lærer / pædagog i stand til at arbejde med forandringssskabende redskaber i form af oplæsning af forskellige scripts, som er tilpassede de konkrete problematikker. Scripts som taler ind i det underbevidste sinds sprog, metaforer, billeder og følelser. Endvidere bruges en tilgang til *følelsernes sprog*, som lærerne / pædagogerne bliver uddannet i, for bedre at kunne nå ind til den enkelte elev.

Hvor kan **SKILL** implementeres

SKILL kan anvendes på alle undervisningsniveauer i folkeskolen.

SKILL egner sig derudover særdeles godt til både fri- og efterskoler.

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. Niveaueet på materialet til udskoling er skrevet i et sprog, som ligeledes henvender sig til voksne mennesker således, at **SKILL** også kan bruges i voksenundervisning.

Hypnotisk tilgang på Grønhøjskolen i Randers

I starten af 2016 kom vi i kontakt med Grønhøjskolen i Randers. Grønhøjskolen 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. Oftest med 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 / pædagoger i **SKILL** 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 og pædagogerne.

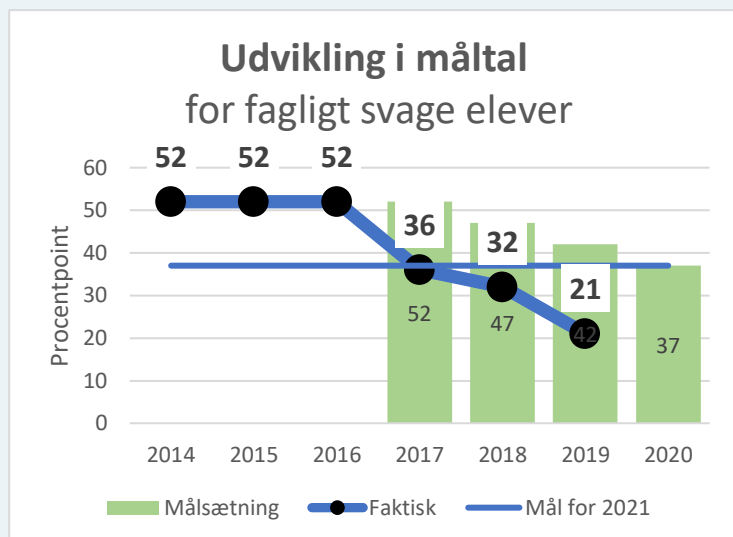
Over 20 lærere / pædagoger meldte sig, hvoraf de 17 nu er uddannet i denne tilgang.

Deres rolle er at anvende det hypnotiske sprog samt at bruge hypnose aktivt i klasserne. Dette sker 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.

Grønhøjskolen hørte i 2016 til gruppen af de lavest placerede skoler i Danmark, men gik fra en 1.500 plads (Ud af ca. 1520 skoler) i 2016 til en 108 plads i 2019 [Kilde: Cepas.dk]

Grafen nedenfor viser resultatet for udviklingen i antallet af såkaldt svage elever. Her viser det sig at antallet er gået ned fra 52 elever i 2016 til 21 elever i 2019.



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 / pædagogerne med henblik på at anvende hypnotisk tilgang til eleverne i klasseundervisningen.

På baggrund af feedback, resultater og udtalelser fra de gennemførte projekter på henholdsvis Grønhøjskolen (Randers) og Småskolen Søgårdhus (Aabenraa), kan det konkluderes, at **SKILL** anvendt i skoler giver følgende resultater:

- Fald i måltalsprocent (mål for antal af svage elever)
- 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 / pædagogerne bedre værktøjer i form af:

- Redskaber til at håndtere elevernes følelser og reaktioner
- Kompetencer til at gennemføre hypnosektioner

Se en kort film om projektet på Grønhøjsskolen her: https://youtu.be/Jws_M2dCJeE

Implementering af SKILL – hvordan kan det gøres?

Indledningsvis

epiQlearning 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. **epiQlearning** udfører hypnosearbejdet eller uddanner det aftalte antal lærere / pædagoger, som er nødvendig 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** (kaldet **SKILL** 1, 2 og 3). Vi anbefaler, fælles for dem alle, et informationsmøde for alle skolens lærere og pædagoger, hvor alle informeres om metoden og dens forventede effekt på eleverne.

epiQlearning leverer et gennemarbejdet 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 og pædagoger i brug af metoden, heraf 3 som har taget vores fulde uddannelse som hypnoseterapeut og **SKILL** trivselsfacilitator. 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.

Se på www.epiqlearning.dk for priser.

Implementeringsforløb

Grundmetoden (**SKILL 1**) kan opfattes som et pilotprojekt, hvor [epIQlearning](#) indtræder som facilitatorer. De udvidede metoder (**SKILL 2 og 3**) omfatter, at skolens egne lærere/ pædagoger i forskelligt omfang uddannes af [epIQlearning](#).

Pilotprojektet rettes mod en specifik problemstilling i en enkelt klasse. Formålet med pilotprojektet er at introducere og afprøve metoden lokalt i egen skole. Idéen er – ud over at løse den givne problemstilling – at give skolens ledelse og medarbejdere et erfaringsmæssigt solidt grundlag for eventuelt at vælge yderligere udbredelse af metoden for en større kreds af lærere, pædagoger og elever.

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

Efter ønske kan dette så skaleres op til at omfatte flere klasser.

Grundmetoden består af disse 3 trin:

1. Introduktion for skolen. [epIQlearning](#) afholder et to-timers oplæg om hypnose typisk for hele 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 slutes af med en fælles guidet hypnose for at demonstrere, hvordan det kan opleves på egen krop svarende til, hvad eleverne vil opleve.

2. Introduktion for eleverne. Eleverne får forud for sessionerne en introduktion til, hvordan de under sessionerne kan arbejde med og bearbejde det, de oplever som deres egne begrænsninger, vaner og mønstre, for bedst muligt at kunne forandre dem. Dette gøres uden at de afslører for hverken lærere / pædagoger eller for de andre elever, hvad deres udfordringer er.
3. Facilitetering ved [epIQlearning](#). [epIQlearning](#) foretager herefter den hypnotiske facilitering i en eller flere klasser, for at løse en specifik problematik. I denne facilitering vil det være med deltagelse af klasselærerne / pædagogerne i den eller de pågældende klasser.

SKILL 2-3

Det vil også være muligt at tilkøbe **SKILL 2** eller **3**, enten fra starten eller som en naturlig opgradering efter implementering af grundmetoden.

Ved **SKILL 2** undervises en gruppe lærere / pædagoger i anvendelse af det hypnotiske sprog på klasseniveau, så skolen selv kan gennemføre interventionerne i klasserne. Kurset gennemføres af [epIQlearning](#), der også bistår ved ibrugtagningen af metoden. Efterfølgende kan de uddannede lærere / pædagoger introducere og bruge metoden i undervisningen generelt.

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

Ved **SKILL 3** udbredes **SKILL** metoden som et værktøj, der kan anvendes på hele skolen både på klasseniveau og på enkeltindividniveau, hvor enkelte, udfordrede elever understøttes individuelt. De fuldt uddannede lærere / pædagoger kan også varetage funktionen som superbrugere for de lærere / pædagoger, der er uddannet i **SKILL 2**. Det er denne løsning, som Grønhøjsskolen har valgt.

Implementeringen omfatter:

- [epIQlearning](#) uddanner 2-3 lærere / pædagoger i den fulde uddannelse som Hypnoseterapeut og **SKILL** Trivsels facilitator, hvor de bliver uddannet i at anvende hypnose. Kurset svarer til 250 lektioner fordelt over et halvt år, med mellemliggende selvstudier.
- **SKILL 2** uddannelsen for de lærere / pædagoger som ikke tager den fulde uddannelse.
- De fuldt uddannede lærere / pædagoger bliver i stand til at anvende langt flere individuelle redskaber i en given problemstilling i de tilfælde, hvor enkelte elever er den udløsende faktor.
- 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 mennesker bag [epIQlearning](#). De er nysgerrige sjæle med flere uddannelser bag sig, samt en fælles stærk passion omkring det at bringe mennesker tættere på sig selv og deres autentiske kerne. Brian inden for erhvervslivet med base i Nordjylland og Tonny inden for skole og undervisningsområdet med base i Sønderjylland. De er begge 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 den 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 personalegruppen eller det er i et fuldt forløb med selvindsigt og forvandlerende redskaber for hele skolen / virksomheden.

Vi giver aldrig op overfor en problemstilling, så du kan trygt regne med vores forpligtelse gennem hele samarbejdet.

Arranger et uforpligtende informationsmøde

Vi tilbyder gerne at komme ud på jeres skole og gennemgå konceptet og en mulig implementering. Vi vil ligeledes gerne tilbyde et foredrag for jeres personalegruppe. Vi fortæller gerne om 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 [epIQlearning](#), Tonny Læbel & Brian John McCullen Dahl

Web: www.epIQlearning.dk

Mail: info@epIQlearning.dk

Telefon: +45 3048 4032