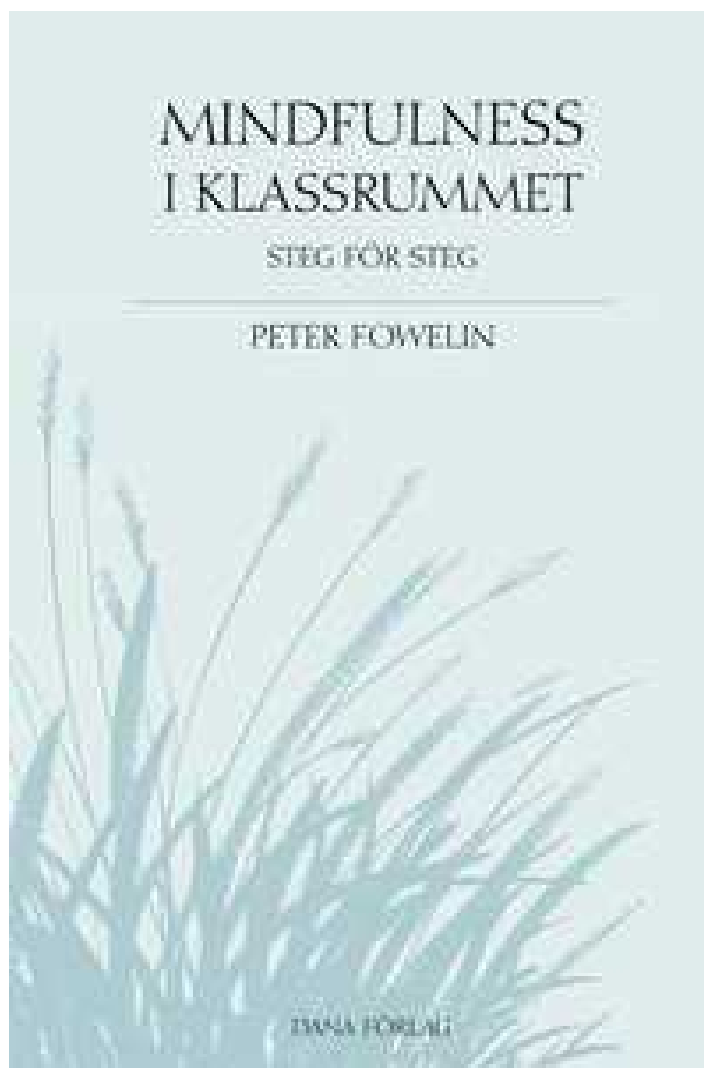


Tags: Mindfulness i klassrummet : steg för steg e-bok apple; Mindfulness i klassrummet : steg för steg MOBI download; Mindfulness i klassrummet : steg för steg las online bok; Mindfulness i klassrummet : steg för steg epub books download; Mindfulness i klassrummet : steg för steg bok pdf svenska; Mindfulness i klassrummet : steg för steg ladda ner pdf e-bok

---

## **Mindfulness i klassrummet : steg för steg PDF E-BOK**

**Peter Fowelin**



Författare: Peter Fowelin  
ISBN-10: 9789197948609  
Språk: Svenska  
Filstorlek: 4684 KB

## BESKRIVNING

"Mindfulness i klassrummet - steg för steg" är skriven för lärare och andra pedagoger från förskolan till gymnasiet. Läsaren vägleds i hur mindfulness kan användas i arbetet med barn och ungdomar för att minska stress, oro och koncentrationssvårigheter. Boken är också en introduktion till hur mindfulness för pedagogens egen del kan bidra till ökad närvaro i arbetet med barn- och ungdomar. Bokens kapitel behandlar centrala delar i mindfulnesssträningen i en ordningsföljd som passar i skolan: kroppen, sinnena, andningen, tankar och känslor samt avslutningsvis hur mindfulness kan användas för att stärka relationerna i en elevgrupp. I boken finns cirka 50 olika övningar och varje kapitel innehåller övningar som är kopplade till just det kapitlets tema. Boken innehåller också flera arbetsblad som kan kopieras till eleverna. Varje kapitel innehåller också råd och tips om hur du som läsare själv kan använda mindfulness. Boken är därmed även en introduktion till hur mindfulness kan bidra till ökad kvalitet i ditt arbete med barn- och ungdomar, och till att du får ett allmänt ökat välbefinnande och ett större lugn. Alla som arbetar med barn och ungdomar har behållning av boken och dess många övningar. Boken fungerar också som inspiration för pedagoger som vill introducera mindfulness i vuxenpedagogiska sammanhang. Även föräldrar har utbyte av att läsa boken. "Jag hade inte kunnat önska mig en mer tydlig, informativ och praktisk bok om mindfulness i skolan. Peter Fowelin fångar förhållningssättet i mindfulness bra, utan att vare sig krångla till det eller trivialisera. Alla övningar är också en guldgruva. Mindfulness i klassrummet bidrar till att bryta mark, så att allt fler pedagoger kommer att våga använda sig av mindfulness i arbetet med barn och unga." Ola Lundström, lärare i mindfulness och meditation, f.d. gymnasielärare OM FÖRFATTAREN Peter Fowelin är diplomerad organisationskonsult och före detta so-lärare. Sedan 2008 håller Peter kurser och föreläser för lärare och skolpersonal om mindfulness. Peter har fått sin mindfulnessutbildning av bland andra Ola Schenström och Jon Kabat-Zinn. Peter är även läromedelsförfattare och skribent i ledarskapsfrågor. "Boken innehåller en skattkista med övningar att gräva ur. Tydliga instruktioner gör att läraren enkelt kan börja från övning ett och sedan fortsätta boken igenom. Sällan behövs något material eller stora förberedelser och alla övningar är nivåanpassade för att kunna användas från förskolebarn till gymnasium/vuxna." Therese Nordholm, BTJ (häftepos 11114035)

## VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?

### **9789197948623 by Smakprov Media AB - Issuu**

Träna mindfulness med oss och minska din stress. Forskningsbaserade kurser. Grundat av Dr Ola Schenström, författare till Mindfulness i vardagen.

### **Steg för steg - Sök | Stockholms Stadsbibliotek**

Encuentra Mindfulness i klassrummet : steg för steg de Peter Fowelin (ISBN: 9789197948609) en Amazon. Envíos gratis a partir de 19€.

### **Förlag: Dana Förlag - Böcker | Bokus bokhandel**

Peter Fowelins "Mindfulness i klassrummet - steg för steg" (Dana Förlag, 2011) är en handbok om mindfulness i skolan som innehåller ett stort antal övningar i ...

**MINDFULNESS I KLASSRUMMET : STEG FÖR STEG**

***LÄS MER***