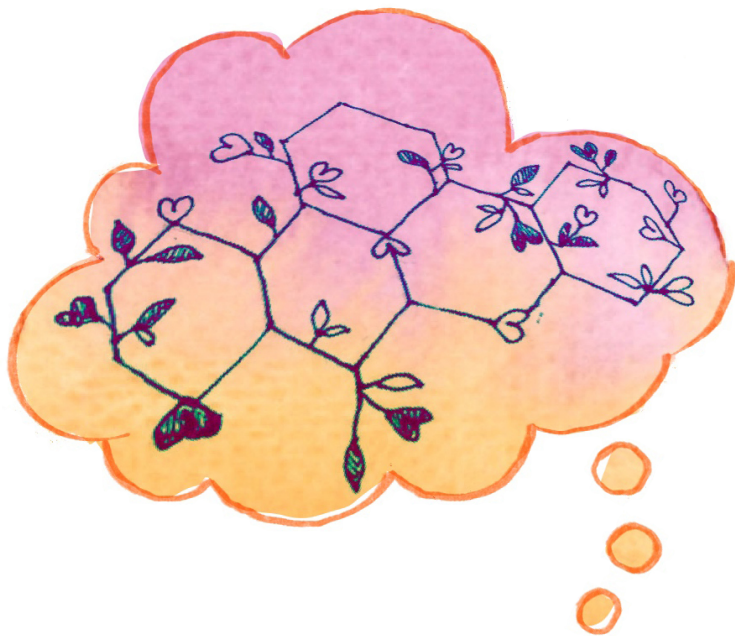


# OMTANKE KURSUS



Lav et kursus om OmTanke  
- til unge & voksne



## En historie fra det virkelige liv

*Jeg er endelig god til noget...*

En gruppe unge fra et socialt belastet boligområde gennemgik et OmTanke Kursus. De fik et diplom overrakt af en lokal politiker. De unge var meget stolte. Nogen af dem hang diplommet op over deres seng. For nogen var det første gang, at de fik anerkendelse for noget de var gode til.

Tænk engang at blive set som et menneske, der er god til at tænke. Tænk engang at se på sig selv som et menneske, der er god til at tænke.

Viden & inspiration på [www.omtanke.house](http://www.omtanke.house)

Tema: Basis

WWW.OMTANKE.HOUSE

# Kursus Vejledning

## Gennemgå de 7 emner i Temaet Basis:

Tanker, Hjernen, Opmærksomhed, Alene, Samtale, og fra Tanker til Kemi.

Afhængigt af målgruppen kan man bruge kort tid eller lang tid på hvert emne.

1. Afspil Audioen fra ét emne af gangen for deltagerne.
2. Snak om emnet i plenum.
3. For hvert emne løses derefter denne opgave  
Individuelt eller i grupper - mundtligt eller skriftligt:

### Hvad tænker Du/I om det?

Brug eventuelt Tankeboble-legen *Gør det usynlige synligt* til opgave-løsningen (findes også som Værktøj).

4. Afslutning: Den enkelte person/gruppe fremlægger de tanker, de har oplevet som mest spændende på kurset. De vælger også selv, hvordan de vil fremlægge det.
5. Diplom: Giv deltagerne et diplom ved afslutning af kurset.  
Se skabelon på næste side.

**OBS:** Når kurset i Basis er gennemført, kan man herefter udvælge andre OmTanke temaer eller enkelte audioer der er nærværende for målgruppen, at tage et nyt spændende kursus i.

# Diplom

Printes på næste side

## OMTANKE DIPLOM

Dette Diplom er med stolthed overrakt til:

Niels Jørgen

*For at have været en vigtig deltager i kurset om OmTanke.  
Du har bidraget med din omtanke og dit mod.*

18.12.21

Dato

Sigrid Nuko Vistisen

Kursusleder



WWW.OMTANKE.HOUSE

# OMTANKE DIPLOM

Dette Diplom er med stolthed overrakt til:

*For at have været en vigtig deltager i kurset om OmTanke.*

*Du har bidraget med din omtanke og dit mod.*



Dato

Kursusleder

WWW.OMTANKE.HOUSE