

Velkommen til

# FOLKEHØGSKOLEUKA 2019

Ringerike folkehøgskole, 5.-8. august



Kurs for nye lærere (5.-8. aug.)

Kurs for nye praktisk personale (5.-6. aug.)

Kurs for nye rektorer/skoleledere (5.-6. aug.)

Folkehøgskolen 2030 (5.-6. aug.)

Internatet som pedagogisk metode (5.-6. aug.)

Kjøkkenet og det grønne skiftet – i praksis (5.-6. aug.)

Syng, spis og snakk – Hvordan styrke sangen i folkehøgskolen? (5.-6. aug.)

Praktisk personale – en ressurs utover eget fagfelt (7.-8. aug.)

Idé- og praksisverksted for skoleledere (7.-8. aug.)

Demokrativerksted (7.-8. aug.)

Arbeid med psykisk helse i skolehverdagen (7.-8. aug.)



Velkommen til

# FOLKEHØGSKOLEUKA 2019

Kurs og møtested for nye og erfarne

For tredje gang inviterer vi til FOLKEHØGSKOLEUKA. Med FOLKEHØGSKOLEUKA kombinerer vi våre mangeårige kurs for nye i folkehøgskolen med aktuelle kurs for de som har vært i folkehøgskolen en stund. Ved å legge en rekke kurs samtidig i andre uke av august, kan flere møtes, for gjennom foredrag, samtaler, felles måltider, morgensamlinger, og sosialt samvær, få inspirasjon og faglig påfyll rett før oppstarten av nytt skoleår.

Alle kurs varer i to dager, bortsett fra kurs for nye lærere som varer i fire dager. Dermed har du muligheten for å delta på opp til to kurs denne uka, dersom det skulle passe.

FOLKEHØGSKOLEUKA 2019 arrangeres sammen med Ringerike folkehøgskole. Informasjon om det enkelte kurs finner du på kursets egen side i denne folderen:

- Kurs for nye lærere (5.-8. aug.)
- Kurs for nye praktisk personale (5.-6. aug.)
- Kurs for nye rektorer/skoleledere (5.-6. aug.)
- Folkehøgskolen 2030 (5.-6. aug.)
- Internatet som pedagogisk metode (5.-6. aug.)
- Kjøkkenet og det grønne skiftet – i praksis (5.-6. aug.)
- Syng, spis og snakk – Hvordan styrke sangen i folkehøgskolen? (5.-6. aug.)
- Praktisk personale – en ressurs ut over eget fagfelt (7.-8. aug.)
- Idé- og praksisverksted for skoleledere (7.-8. aug.)
- Demokrativerksted (7.-8. aug.)
- Arbeid med psykisk helse i skolehverdagen (7.-8. aug.)

**Pris** Se under det aktuelle kurset. Prisene inkluderer kursavgift og opphold  
**Påmelding** Bindende påmelding skjer her: <https://forms.gle/y8JSNGaAiHBaqEht9>  
**senest 10. juni** Ved problemer, kontakt Sindre Vinje ([sindre@folkehogskole.no](mailto:sindre@folkehogskole.no) – tlf. 90609979)

Ved påmelding trenger vi følgende informasjon:

Navn, adresse, e-postadresse, mobilnr. og skole, samt hvilket kurs du ønsker å delta på. Angi evt. matbegrensninger eller annet det må tas hensyn til.

NB! Påmelding er bindende.

## Kurssted

Ringerike folkehøgskole [www.ringerike.fhs.no](http://www.ringerike.fhs.no)

Askveien 26, 3510 Hønefoss, Buskerud

(+47) 32 17 99 00 – [rf@ringerike.fhs.no](mailto:rf@ringerike.fhs.no)

**Velkommen til nyttige og inspirerende dager på Ringerike folkehøgskole!**

Med beste hilsen

Øyvind Brandt  
leder  
Folkehøgskoleforbundet

Angelina Christiansen  
generalsekretær  
Folkehøgskoleforbundet

Sindre Vinje  
seniorrådgiver  
Folkehøgskoleforbundet

Morten Eikenes  
rektor  
Ringerike folkehøgskole

# Folkehøgskoleuka 2019

Mandag 5. aug.	Tirsdag 6. aug.	Tirsdag 6. aug.	Onsdag 7. aug.	Torsdag 8. aug.
Kurs for nye lærere	Kurs for nye lærere	TUR TIL UTØYA Kl. 16-19 Tilbud til alle deltakere på FHS-uka 2019	Kurs for nye lærere	Kurs for nye lærere
Kurs for nye praktisk personale	Kurs for nye praktisk personale	TUR TIL UTØYA Kl. 16-19 Tilbud til alle deltakere på FHS-uka 2019	Praktisk personale – en ressurs utover eget fagfelt	Praktisk personale – en ressurs utover eget fagfelt
Kurs for nye skoleledere	Kurs for nye skoleledere	TUR TIL UTØYA Kl. 16-19 Tilbud til alle deltakere på FHS-uka 2019	Idé- og praksisverksted for skoleledere	Idé- og praksisverksted for skoleledere
<b>Folkehøgskolen 2030</b> Tenketank om skoleslagets samfunnsmandat	<b>Folkehøgskolen 2030</b> Tenketank om skoleslagets samfunnsmandat	TUR TIL UTØYA Kl. 16-19 Tilbud til alle deltakere på FHS-uka 2019	<b>Demokrati- verksted</b> v/Rafto (Julie Ane Ødegaard Borge)	<b>Demokrati- verksted</b> v/Rafto (Julie Ane Ødegaard Borge)
<b>Internatet som pedagogisk metode</b> Praktisk sosialpedagogisk arbeid	<b>Internatet som pedagogisk metode</b> Praktisk sosialpedagogisk arbeid	TUR TIL UTØYA Kl. 16-19 Tilbud til alle deltakere på FHS-uka 2019	<b>Arbeid med psykisk helse i skolehverdagen</b> Inkl. «Tankevirus»	<b>Arbeid med psykisk helse i skolehverdagen</b> Inkl. «Tankevirus»
<b>Syng, spis og snakk</b> Hvordan styrke sangen i folkehøgskolen? v/Rasmus Skov Borring (FFD)	<b>Syng, spis og snakk</b> Hvordan styrke sangen i folkehøgskolen? v/Rasmus Skov Borring (FFD)	TUR TIL UTØYA Kl. 16-19 Tilbud til alle deltakere på FHS-uka 2019		
<b>Kjøkkenet og det grønne skiftet – i praksis</b>	<b>Kjøkkenet og det grønne skiftet – i praksis</b>	TUR TIL UTØYA Kl. 16-19 Tilbud til alle deltakere på FHS-uka 2019		



## Tur til Utøya

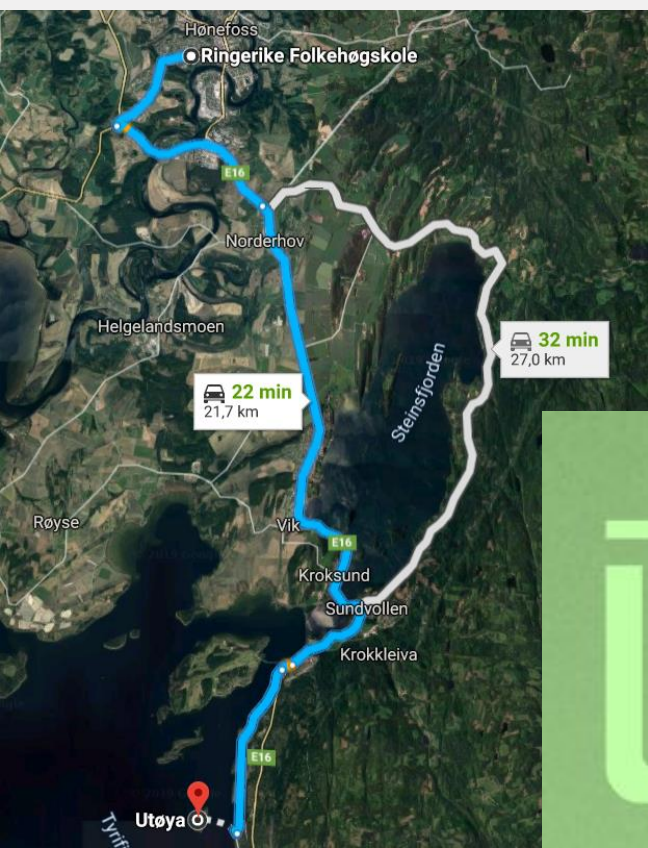
Tirsdag 6. august 2019

<http://www.utoya.no/>

- Vil du være med å besøke Utøya under Folkehøgskoleuka 2019?
- Alle deltakere på Folkehøgskoleuka får anledning til å bli med å besøke Utøya tirsdag 6. august.
- Avreise fra Ringerike FHS kl. 15.30 eller oppmøte direkte på Utstranda kl. 16.00 (fergeleie til Utøya). Vi er tilbake på Ringerike FHS ca. 19.00.
- NOK 500 per deltaker (inkl. kaffe og bakst + guide på Utøya).
- NOK 110 for middag på Ringerike FHS etter turen (middager inkludert i kurs for nye lærere).
- NOK 550 for ekstra overnatting på Ringerike FHS.

## Et sted for engasjement

## Et sted for å lære



VELKOMMEN TIL

# UTØYA

# Kurs for nye lærere

5. – 8. august 2019

Som ny eller relativt ny i folkehøgskolen er du kommet til et annerledes skoleslag. Folkehøgskolen har eksistert i mer enn 150 år i Norge og med egen lov. Hverdagen på skolene har lett for å sluke deg og dine kolleger. I samarbeid med Ringerike folkehøgskole inviterer derfor Folkehøgskoleforbundet deg til et fire-dagers introduksjonskurs sammen med andre nye kolleger fra egen og andre folkehøgskoler.

Om du er helt ny eller relativt nyansatt i folkehøgskolen de seneste årene vil du gjennom foredrag, workshops, oppgaver, samtaler og sosialt samvær lære mer om skoleslagets idégrunnlag og historie, folkehøgskolepedagogikk, etiske utfordringer i hverdagen, og ellers dele forventninger og utfordringer. Med andre ord, du vil bli kjent med grunntenkningen i norsk frilynt folkehøgskole. Samtidig vil du få trening i noen praktisk pedagogiske grep til hverdagen i folkehøgskolen, og bygge nettverk med kolleger på andre skoler.

Den første samlingen (del 1) finner sted under Folkehøgskoleuka, mandag 5. til torsdag 8. august på Ringerike folkehøgskole. Samlingen følges opp med en avsluttende samling våren 2020. Kostnader og mer informasjon om del 2 kommer senere.

Parallelt med kurs for nye lærere, vil det også arrangeres flere andre kurs. Det betyr at noen økter går felles.

## Program Med forbehold om endringer.

### Mandag 5. august 2019

- Fra Kl. 10.00 Innsjekk - Kaffe og frukt
- Kl. 10.30 Velkommen – kort introduksjon til folkehøgskolen, kurset og hverandre  
Hva er en folkehøgskole?
- Kl. 11.30 Hvem er vi? Nye lærere i folkehøgskolen
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.00 Folkehøgskolens historie
- Kl. 15.00 Tre perspektiver på dannelse
- Kl. 16.00 Kaffepause med noe å bite i
- Kl. 16.30 Samtale om dannelse i folkehøgskolen
- Kl. 17.30 Hva er en god folkehøgskolelærer?  
Suksesshistorier som lærer eller formidler  
Når har jeg lykket?
- Kl. 19.30 Middag og sosialt samvær

### Tirsdag 6. august 2019

- Fra Kl. 7.30 Frokost
- Kl. 8.30 Morgensamling
- Kl. 9.00 Etske utfordringer i folkehøgskolen
- Kl. 9.30 Etske utfordringer og lærerrollen
- Kl. 12.00 Hva gjør vi med elevene? – Del 1
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.00 Hva gjør vi med elevene? – Del 2  
Praktiske øvelser og deling av erfaringer
- Kl. 15.00 Kaffepause med noe å bite i
- Kl. 15.30 Avreise Utøya (frivillig)
- Kl. 19.30 Middag og sosialt samvær

### Onsdag 7. august 2019

- Fra Kl. 7.30 Frokost
- Kl. 8.30 Morgensamling
- Kl. 9.30 Hva er sosialpedagogisk arbeid?  
Eksempler fra praksis
- Kl. 12.00 Avtaleverket - plikter og rettigheter i skolehverdagen (Angelina)
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.00 SØT-modellen som konfliktløser
- Kl. 16.00 Kaffepause med noe å bite i
- Kl. 16.30 Utfordringer i folkehøgskolehverdagen  
Introduksjon til individuelle oppgaver
- Kl. 18.00 Refleksjon
- Kl. 19.30 Middag og sosialt samvær

### Torsdag 8. august 2019

- Fra Kl. 7.30 Frokost
- Kl. 8.30 Morgensamling
- Kl. 9.30 Dannelse i og med undervisning
- Kl. 11.00 Presentasjon av individuelle oppgaver
- Kl. 13.00 Avslutning & Lunsj
- Kl. 14.00 Avreise

## Kursansvarlige og pris

**Benedicte Hambro, Kjetil Hallre og Sindre Vinje**

**Pris: NOK 5 450,-** Bindende påmelding.

Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og tre overnattinger).

Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost.

Arrangeres med minimum 6 deltakere.

# Kurs for nye praktisk personale

5. – 6. august 2019

Som ny eller relativt ny i folkehøgskolen er du kommet til et annerledes skoleslag. Folkehøgskolen har eksistert i mer enn 150 år i Norge. Hverdagen på skolene er ikke helt som på andre skoler, siden elevene bor her. Som ansatt i praktisk personale vil du derfor ha glede av å vite litt mer om hva folkehøgskole er og hvorfor man gjør som man gjør på skolene.

Vi vet at hverdagen på skolene er hektiske og det er ikke alltid like god tid til innføring i hva skoleslaget innebærer. I samarbeid med Ringerike folkehøgskole inviterer derfor Folkehøgskoleforbundet deg til et to-dagers introduksjonskurs sammen med nye blant praktisk personale fra andre folkehøgskoler.

Om du er helt ny eller relativt nyansatt i folkehøgskolen de seneste årene, vil du gjennom foredrag, samtaler og sosialt samvær lære mer om skoleslagets historie og ellers dele forventninger og utfordringer om din nye jobb. Med andre ord, du vil bli kjent med grunntenkningen i norsk frilynt folkehøgskole og bli litt tryggere i din jobb på skolen. I tillegg får du mange nye bekjenskaper rundt omkring på skolene, et nettverk du siden vil både kunne ha nytte og glede av.

Parallelt med dette kurs vil det også arrangeres kurs for andre nye i folkehøgskolen. Det betyr at noen økter går felles.

## Program Med forbehold om endringer.

### Mandag 5. august 2019

- Fra Kl. 10.00 Innsjekk – kaffe og frukt
- Kl. 10.30 Velkommen! Kort introduksjon til folkehøgskolen og kurset
- Kl. 11.30 Bli kjent – hvem er jeg?
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.00 Perspektiver på danning/ praktisk øvelse
- Kl. 15.00 Praktisk personale – en ressurs utover eget arbeidsfelt. Vi deler suksesshistorier og finner vår styrke
- Kl. 16.00 Kaffepause med noe å bite i
- Kl. 17.00 Å jobbe i folkehøgskolen – avtaler og lovverk
- Kl. 18.00 Pause fram til middag
- Kl. 19.30 Festaften med middag og sosialt samvær

### Tirsdag 6. august 2019

- Fra Kl. 7.30 Frokost
- Kl. 8.30 Morgensamling
- Kl. 9.00 Etske utfordringer i folkehøgskolen
- Kl. 9.30 Etske utfordringer for praktisk personale. Gruppesamtaler og plenum
- Kl. 10.30 Kaffepause med noe å bite i
- Kl. 11.00 Møte med eleven – å bruke egen arena
- Kl. 12.00 Hva betyr folkehøgskolen for elevene?
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.00 Fremtidsdrøm – vi kartlegger suksessfaktorer
- Kl. 15.00 Evaluering og kursbevis

## Kursansvarlig

**Kristin Smith,**  
Administrasjonsleder ved Ringerike folkehøgskole med ansvar for skolens kontor, kjøkken og renhold.

## Pris

**Pris: NOK 3 290,-** Bindende påmelding. Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting). Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost. Arrangeres med minimum 6 deltakere.

# Kurs for nye rektorer/skoleledere i folkehøgskolen

5. – 6. august 2019

Som ny eller relativt ny skoleleder (rektor, assisterende rektor/inspektør) i folkehøgskolen er du nå leder i et annerledes skoleslag, og har derfor en særegen lederutfordring. Hverdagen på en folkehøgskole er ikke helt som på andre skoler, spesielt siden elevene bor på skolen, som fører til utvidet arbeidsdag for lærerne, og at du har flere ansatte i gruppen praktisk personale som jobber i turnus. Folkehøgskolen har egen lov og tilskuddsmodell, som skiller seg fra andre skoleslags lovregulering på flere punkter.

Gjennom foredrag, samtaler og sosialt samvær vil du lære mer om skoleslagets tradisjon og historie, lov og forskrift, økonomi, hvor du kan hente hjelp i ulike saker, perspektiver på dannelse i folkehøgskolen, etiske utfordringer og ellers dele forventninger og utfordringer om din nye jobb med kolleger i samme situasjon.

Med andre ord vil du bli kjent med grunntenkningen og rammevilkår i norsk frilynt folkehøgskole, noe som vil bidra til at du blir litt tryggere i din nye jobb.

## Program Med forbehold om endringer.

### Mandag 5. august 2019

- Fra kl. 10.00 Innsjekk – kaffe og frukt
- Kl. 10.30 Velkommen!  
Hva er en folkehøgskole?
- Kl. 11.30 Hvem er de nye skolelederne
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.00 Folkehøgskolens historie
- Kl. 15.00 Tre perspektiver på dannelse
- Kl. 16.00 Kaffepause med noe å bite i
- Kl. 16.30 Dannelse og ledelse i folkehøgskolen
- Kl. 17.00 Hva er en god leder i folkehøgskolen?  
Eget fokus gjennom det første året.
- Kl. 17.45 Årshjulet i folkehøgskolen
- Kl. 18.30 Pause fram til middag
- Kl. 19.30 Middag og sosialt samvær

### Tirsdag 6. august 2019

- Fra Kl. 7.30 Frokost
- Kl. 8.30 Morgensamling
- Kl. 9.00 Etiske utfordringer i hverdagen
- Kl. 9.30 Etiske utfordringer – drøfting i gruppe
- Kl. 10.30 Kaffe med noe å bite i
- Kl. 11.00 Folkehøgskoleloven med forskrifter  
Styrearbeid for skoleleder  
Økonomi i folkehøgskolen
- Kl. 12.30 Organisasjonene i folkehøgskolen:  
Informasjonskontoret for folkehøgskolen  
Folkehøgskoleforbundet  
Folkehøgskolerådet
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.00 Lønns- og arbeidsvilkår, ulike tema
- Kl. 15.00 Avslutning/kaffe

## Kursansvarlig

**Angelina Christiansen**  
Generalsekretær for Folkehøgskoleforbundet

## Pris

**Pris: NOK 2 950,-** Bindende påmelding. Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost  
Arrangeres uavhengig av antall deltakere.

# Folkehøgskolen 2030

Hvor er folkehøgskolene i 2030 – og hvordan skal vi komme oss dit?

**5. – 6. august 2019**

Morten Eikenes er rektor på Ringerike Folkehøgskole og leder av IF. Han leder en todagers workshop om fremtiden for vårt skoleslag. Hvor vil vi være i 2030 og hvordan skal vi komme oss dit?

I dette kurset vil dere bli kjent med AI som arbeidsverktøy.

## Innhold

- Introduksjon til AI-modellen v/ UngInvest AIB
- Hva og hvor er de svenske folkehøgskolene i 2030?
- Hva vil vi i Norge med skoleslaget og hvorfor vil vi det?
- Utfordringer og muligheter
- Hvordan skal vi jobbe frem mot 2030?



## Program Med forbehold om endringer.

### Mandag 5. august

Fra Kl. 10.00	Innsjekk, kaffe og frukt
Kl. 10.30	Intro og velkommen
Kl. 11.00	Hva er AI-metoden?
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	AI-metoden i praksis
Kl. 16.00	Kaffepause med noe å bite i
Kl. 16.00	Perspektiver fra Sverige
Kl. 18.00	Pause frem til middag
Kl. 19.30	Middag og sosialt samvær

### Tirsdag 5. august

Fra Kl. 7.30	Frokost
Kl. 08.30	Morgensamling
Kl. 09.00	Hva vil vi og hvorfor? Samtale og erfaringslæring
Kl. 10.30	Kaffepause
Kl. 11.00	Hvordan skal vi jobbe frem mot 2030?
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Vi går inn for landing og veien videre
Kl. 15.00	Avslutning/kaffe

## Kursansvarlig

**Morten Eikenes,**  
Rektor på Ringerike folkehøgskole og leder av IF

## Pris

**Pris: NOK 2 490,-** Bindende påmelding.  
Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost.  
Arrangeres med minimum 5 deltakere.



# Internatet som pedagogisk metode

5. – 6. august 2019

Folkehøgskoledidaktikk utenfor klasserommet



- ✓ Hva gjør din skole for at internatet skal fungere optimalt og elevene trives?
- ✓ Hvordan møter din skole utfordringer og konflikter mellom elevene utenfor klasserommet?
- ✓ Hva gjør du og dine kollegaer når dere har tilsyn?

**I to dager skal vi dele og stjele – i god folkehøgskoleånd.**

## Innhold

- \* Internatets betydning og muligheter
- \* Arbeid med konkrete opplegg for arbeid utenfor klasserommet
  - Erfaringsutveksling
  - Vi skal prøve ut opplegg, diskutere løsninger og skape en ressursgruppe som kan dele erfaringer gjennom neste skoleår.

## Program

Med forbehold om endringer.

### Mandag 5. august

Fra Kl. 10.00	Innsjekk, kaffe og frukt
Kl. 10.30	Intro og velkommen
Kl. 11.00	Praktiske øvelser og erfaringslæring
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Praktiske øvelser
Kl. 15.00	Tre perspektiv på dannelse i folkehøgskolen
Kl. 16.00	Kaffepause med noe å bite i
Kl. 16.30	Hvordan er dannelse del av internatlivet? Praktiske opplegg og samtale
Kl. 19.30	Middag og sosialt samvær

### Tirsdag 6. august

Fra Kl. 7.30	Frokost
Kl. 08.30	Morgensamling
Kl. 09.00	Konfliktløsning – praktiske oppgaver og erfaringslæring
Kl. 10.30	Kaffepause
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Oppsummering og veien videre
Kl. 15.00	Avslutning/kaffe

## Kursansvarlig

**Benedicte Hambro,**  
Lærer/administrasjon og «hålligångare» på Ringerike folkehøgskole med hovedansvar for fellesfag og fellesopplegg.

## Pris

**Pris: NOK 2 490,-** Bindende påmelding. Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost. Arrangeres med minimum 5 deltakere.

# Kjøkkenet og det grønne skiftet

## - i praksis

5. – 6. august 2019

Ringerike folkehøgskole har gjennom en årrekke vært opptatt av bærekraft og miljø. Vi er sertifisert innen Miljøfyrtårn, Fairtrade og Debio og setter oss stadige nye bærekraftige mål innenfor produksjon og matservering. Elevene som kommer til folkehøgskolen er også mer miljøbevisste, og setter stadig klima- og miljøspørsmål på dagsorden.

Vi som skole og enkeltindivider kan her virkelig gjøre en forskjell. Folkehøgskolekjøkkenet produserer og serverer flere hundre måltider til elever og ansatte gjennom et folkehøgskoleår, og har en helt unik mulighet til å ta grep for å redusere klimautslipp, og ikke minst påvirke og endre elevenes holdning til hva de spiser. Ansatte på skolens kjøkken og internat er her helt essensielle; ved å målrettet planlegge innkjøp, hva og hvordan det skal produseres og serveres til hvert enkelt måltid, vil det samlet kunne gi et betydelig kutt i folkehøgskolens klimaavtrykk.

Målgruppe: Internat- og kjøkkenpersonale på folkehøgskoler

### Innhold på kurset

- Hva betyr «Det grønne skiftet» for folkehøgskolekjøkkenet?
- Rive i stykker argumentene «Det er for dyrt» og «Vi har ikke tid» ved å se hvordan kjøkkenet i praksis kan endre til et klimavennlig mattilbud uten at dette skaper tidsnød eller koster penger.
- Smaksprøver og lure tips
- Veganer, vegetar, allergier og andre behov – slik gjør vi det hos oss
- Del og stjel: Vi setter av god tid til erfaringsutveksling

## Program

Med forbehold om endringer..

### Mandag 5. august:

Fra Kl. 10.00	Innsjekk, kaffe og frukt
Kl. 10.30	Intro og velkommen
Kl. 11.00	Det grønne skiftet – i praksis
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Det grønne skiftet – i praksis
Kl. 16.00	Kaffe med noe å bite i
Kl. 16.30	Det grønne skiftet – i praksis
Kl. 18.00	Pause frem til middag
Kl. 19.30	Middag og sosialt samvær

### Tirsdag 6. august

Fra Kl. 7.30	Frokost
Kl. 8.30	Morgensamling
Kl. 09.00	Det grønne skiftet – i praksis
Kl. 10.30	Kaffepause
Kl. 11.00	Det grønne skiftet – i praksis
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Det grønne skiftet – i praksis
Kl. 15.00	Avslutning/kaffe/avreise



Marianne Olerud,  
Kjøkkenleder ved  
Ringerike FHS



Karine Risnes,  
Lærer på Global Solidaritet,  
Ringerike FHS

## Kursansvarlige

- **Marianne Olerud**, kjøkkenleder, Ringerike folkehøgskole
- **Karine Risnes**, lærer, Ringerike folkehøgskole

## Pris

**Pris: NOK 2 990,-** Bindende påmelding. Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting). Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost. Gjennomføres med minimum 5 deltakere.

# Syng, spis og snakk

## Hvordan styrke sangen i folkehøgskolen?

Rasmus Skov Borring er en kjent musiker i Danmark og leder prosjektet «Syng, spis og snak» for Folkehøgskolernes Forening i Danmark.

Han leder en todagers workshop om hvordan man kan styrke sangen i folkehøgskolen.

### Innhold

- Hvorfor er sangen viktig i folkehøgskolen?
- Hvordan bruke sangen som et verktøy for å styrke fellesskap og dannelse?
- Inspirasjonsforedrag
- Praktiske øvinger
- Erfaringsutveksling

*"Højskolesangbogen fylder meget i den danske højskoletradition. På kurset vil vi både forholde os til enkeltstående sange og sangtraditionen som kulturfænomen."*

**5. – 6. august 2019**



## Program Med forbehold om endringer.

### Mandag 5. august

Fra Kl. 10.00	Innsjekk, kaffe og frukt
Kl. 10.30	Intro og velkommen
Kl. 11.00	Syng, spis og snakk
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Syng, spis og snakk
Kl. 16.00	Kaffepause med noe å bite i
Kl. 16.30	Syng, spis og snakk
Kl. 18.00	Pause frem til middag
Kl. 19.30	Middag og sosialt samvær

### Tirsdag 6. august

Fra Kl. 7.30	Frokost
Kl. 8.30	Morgensamling
Kl. 09.00	Syng, spis og snakk
Kl. 10.30	Kaffepause
Kl. 11.00	Syng, spis og snakk
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Syng, spis og snakk
Kl. 15.00	Avslutning/kaffe

### Kursansvarlig

**Rasmus Skov Borring,**  
Musiker og prosjektleder  
for «Syng, spis og snak»

### Pris

**Pris: NOK 2 490,-** Bindende påmelding.  
Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost.  
Arrangeres med minimum 5 deltakere.

# Praktisk personale – en ressurs utover eget fagfelt

7. – 8. august 2019

Å være ansatt på en folkehøgskole er både spennende og utfordrende. Internatet er en viktig dannelsesarena, der praktisk personale er en viktig ressurs. Ofte treffer denne ansattgruppa lettere enkelte elever og elevgrupper, og i de praktiske situasjonene er de en verdifull ressurs i møtet med den enkelte. Mange ansatte har framsatt ønske om å i større grad forstå og få ta del i elevenes dannelsesprosess, men er usikre i møtet med elevene og etterlyser mer kunnskap og kompetanse på området.

Som praktisk personale møter du elevene i både formelle og uformelle situasjoner, og vi ønsker med dette kurset å gi deg mer kunnskap og forståelse for hva som skjer i disse møtene og hvilket potensiale som finnes. Ved å ha et mål med samtalen vil man også kunne bidra bedre, og her viser vi SØT-modellen som et mulig verktøy i veiledning av elevene.

Vi ønsker å inspirere og motivere, og vil med dette kurset forsøke å gjøre deg bedre rustet til å bidra i dannelsesarbeidet på egen skole.

## Innhold

- Samtalen
  - i folkehøgskolehistorisk sammenheng
  - I praksis – hvordan møte eleven?
- Rammer og ressurser
  - Hvilke muligheter ligger i stillingen?
  - Hva er forventningen på egen skole?
- SØT - veiledningsmetode
- Praktisk personale – en ressurs utover eget fagfelt
- Erfaringsutveksling



## Program Med forbehold om endringer.

### Onsdag 7. august

Fra Kl. 10.00 Innsjekk, kaffe og frukt  
Kl. 10.30 Intro og velkommen  
Kl. 11.00 En ressurs ut over eget fagfelt  
Kl. 13.00 Lunsj  
Kl. 14:00 En ressurs ut over eget fagfelt  
Kl. 16.00 Kaffepause med noe å bite i  
Kl. 16.30 En ressurs ut over eget fagfelt  
Kl. 18.00 Pause frem til middag  
Kl. 19.30 Middag og sosialt samvær

### Torsdag 8. august

Fra Kl. 7.30 Frokost  
Kl. 08.30 Morgensamling  
Kl. 09.00 En ressurs ut over eget fagfelt  
Kl. 10.30 Kaffepause  
Kl. 11.00 En ressurs ut over eget fagfelt  
Kl. 13.00 Lunsj  
Kl. 14.00 En ressurs ut over eget fagfelt  
Kl. 15.00 Avslutning/kaffe

## Kursansvarlig

**Kristin Smith,**  
Administrasjonsleder på Ringerike folkehøgskole med ansvar for skolens kontor, kjøkken og renhold

**Knut Kleiven,**  
Lærer i idrett, musikk og psykisk helse på Ringerike folkehøgskole

## Pris

**Pris: NOK 2 490,-** Bindende påmelding. Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost. Arrangeres med minimum 5 deltakere.

# Idé- og praksisverksted for skoleledere

7. – 8. august 2019

Her inviterer vi til en samling der du som skoleleder kan jobbe sammen med andre skoleledere med helt konkrete «utfordringer i hverdagen».

Mange av disse utfordringer kommer til syne i blant annet facebookgruppen for rektorer. Små og store saker som det kan være veldig godt å både høre og få se hvordan andre vurderer og praktiserer ulike saker og tema.

Dette er tenkt som et verksted i motsetning til et kurs. Noen tema vil bli satt opp i forkant og noen kommer du som deltaker med.

Det kan godt hende at du som melder deg på får spørsmål om du kort kan innlede oss i en problemstilling – kanskje du har en allerede?

Idé- og praksisverkstedet blir ledet av Jan Martin Medhaug (nestleder i Folkehøgskoleforbundet og rektor på Follo folkehøgskole).

## Aktuelle temaer:

- ✓ Særavtale for lærere / lokal arbeidstidsavtale
- ✓ Hvordan definerer og arbeider vi med sosialpedagogisk arbeid?
- ✓ Å delegere ansvar
- ✓ «Å by på seg selv i lederrollen» - hva er en god skoleleder?



## Program Med forbehold om endringer.

### Onsdag 7. august:

Fra Kl. 10.00	Innsjekk, kaffe og frukt
Kl. 10.30	Intro og velkommen
Kl. 11.00	Idé- og praksisverksted
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Idé- og praksisverksted
Kl. 16.00	Kaffepause med noe å bite i
Kl. 16:30	Idé- og praksisverksted
Kl. 18.00	Pause frem til middag
Kl. 19.30	Middag og sosialt samvær

### Torsdag 8. august:

Fra Kl. 7.30	Frokost
Kl. 08.30	Morgensamling
Kl. 09.00	Idé- og praksisverksted
Kl. 10.30	Kaffepause
Kl. 11.00	Idé- og praksisverksted
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14:00	Idé- og praksisverksted
Kl. 16.00	Avslutning/kaffe/avreise

## Kursansvarlige

**Jan Martin Medhaug**  
Rektor ved Follo folkehøgskole

## Pris

**Pris: NOK 2490,-** Bindende påmelding.  
Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost.  
Gjennomføres med minimum 6 deltakere.



# Demokraterverksted

## Demokraterverksted for lærere i folkehøgskolen

Hvordan jobber du med demokrati på din linje og folkehøgskole? Hva betyr demokratisk medborgerskap i skolen i dag? Hva består et demokrati av? Hvilke ferdigheter, kunnskaper og holdninger trenger folket for å utøve demokratisk medborgerskap? Disse kursdagene inneholder faglig påfyll og pedagogisk snop der vi jobber med undervisningsaktiviteter som kan tas med hjem på folkehøgskolen.

**7. – 8. august 2019**

### Innhold

- Demokrati – og demokratiforståelse
- Øvelser i å gjenkjenne og reagere på hatprat
- Å undervise i kontroversielle tema
- Elevrådets begrensninger og potensiale
- Bli kjent med engasjementet ditt!
- Demokratikaken
- Bryt Noreg menneskerettane?
- Erfaringsutveksling



## Program Med forbehold om endringer.

### Onsdag 7. august

Fra Kl. 10.00	Innsjekk, kaffe og frukt
Kl. 10.30	Intro og velkommen
Kl. 11:00	Demokraterverksted
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Demokraterverksted
Kl. 16.00	Kaffepause med noe å bite i
Kl. 16.30	Demokraterverksted
Kl. 18.00	Pause frem til middag
Kl. 19.30	Middag og sosialt samvær

### Torsdag 8. august

Fra Kl. 7.30	Frokost
Kl. 08.30	Morgensamling
Kl. 09.00	Demokraterverksted
Kl. 10.30	Kaffepause
Kl. 11.00	Demokraterverksted
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Demokraterverksted
Kl. 16.00	Avslutning/kaffe

## Kursansvarlige

### Julie Ane Ødegaard Borge,

Leder Raftos undervisningsavdeling, PhD om skolevalgene som politisk utdanning, Romerike fhs alumni.

**Bjørnar Østerhus Dahle**, rådgiver Raftos undervisningsavdeling, statsviter med master om elevrådsvalg. Nordfjord fhs alumni.

## Pris

**Pris: NOK 2 490,-** Bindende påmelding. Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost.  
Arrangeres med minimum 5 deltakere.



# Arbeid med psykisk helse i skolehverdagen

7.– 8. august 2018

I folkehøgskolene er det stor etterspørsel etter å øke kompetansen innenfor psykisk helsefremmende arbeid. I dette kurset vil man få konkrete verktøy og metoder som man kan bruke i skolehverdagen, samt verdifull erfaringsutveksling. Med på laget har vi fått Haldis og Emma fra Romerike FHS, Olav og Ida fra Mental Helse Ungdom, samt Kari Gunleiksrud fra Ringerike FHS som vil lede oss gjennom de to dagene.

## Noen hovedtema i kurset:

- Tankevirus
- Arbeid med psykisk helse i skolehverdagen
- Metoder og verktøy
- Konkrete tiltak
- Erfaringsutveksling



## Program Med forbehold om endringer.

### Onsdag 7. august

#### (Tankevirus og Mental Helse Ungdom)

Fra Kl. 10.00	Innsjekk, kaffe og frukt
Kl. 10.30	Intro og velkommen
Kl. 11.00	Tankevirus
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Arbeid med psykisk helse
Kl. 16.00	Kaffepause med noe å bite i
Kl. 16.30	Mental Helse Ungdom
Kl. 18.00	Pause frem til middag
Kl. 19.30	Middag og sosialt samvær

### Torsdag 8. august

#### (Arbeid med psykisk helse i skolehverdagen)

Fra Kl. 7.30	Frokost
Kl. 08.30	Morgensamling
Kl. 09.00	Konkrete tiltak, metoder og verktøy
Kl. 10.30	Kaffepause
Kl. 11.00	Konkrete tiltak, metoder og verktøy
Kl. 13.00	Lunsj
Kl. 14.00	Oppsummering og veien videre
Kl. 16.00	Avslutning/kaffe/avreise

## Kursholdere

- **Haldis Brubæk**, rektor Romerike folkehøgskole
- **Emma Lislien**, assisterende rektor Romerike folkehøgskole
- **Ingrid Marie Bruun**, Mental Helse Ungdom – [www.ingridbruun.no](http://www.ingridbruun.no)
- **Olav Helland**, deltaker i «Alle i arbeid» og tidligere folkehøgskolelærer
- **Kari Gunleiksrud**, assisterende rektor Ringerike folkehøgskole

## Pris

**Pris: NOK 3 290,-** Bindende påmelding.  
Inkluderer kursavgift, og opphold (kost og én overnatting).  
Evt. tilknytningsdøgn: NOK 550,- inkl. frokost.  
Gjennomføres med minimum 6 deltakere.

**Tankevirus**  
- gjør det enkelt å snakke om psykisk helse



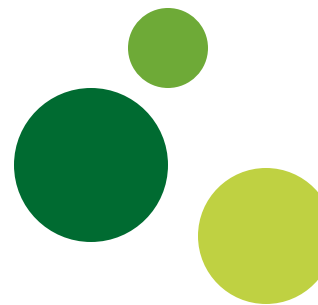
# Generell informasjon

- Påmelding til kurs skjer her: <https://forms.gle/y8JSNGaAiHBaqEht9> innen 10. juni
- Alle kurspriser er inkl. kost og losji under kurset.
- Dersom kurset har et minimum antall kursdeltakere – vent med å bestille reise til du har fått bekreftelse på at kurset vil finne sted.
- NB! Ved plassbehov kan det være at enkelte kursdeltakere må dele rom.
- Evt. tilknytningsdøgn NOK 550 (inkl. frokost).
- Man behøver ikke ta med sengetøy.
- Hvordan komme til Ringerike FHS?  
Tog: Ta toget til Hønefoss stasjon.  
Derfra kan du ta taxi til skolen. Minibuss vil hente/bringe ved enkelte avganger.
- For adm. spørsmål – ta kontakt med Ringerike FHS (se baksiden).

## Bidragstere

- **Christian T. Bjørnø**, leder av Folkehøgskolerådet
- **Julie Borge**, Rafto-stiftelsen
- **Rasmus Skov Borring**, leder av prosjektet «Syng, spis og snak» ved FFD
- **Haldis Brubæk**, rektor Romerike folkehøgskole
- **Ingrid Marie Bruun**, Mental Helse Ungdom – [www.ingridbruun.no](http://www.ingridbruun.no)
- **Angelina Christiansen**, generalsekretær i Folkehøgskoleforbundet
- **Morten Eikenes**, rektor ved Ringerike folkehøgskole
- **Kari Gunleiksrud**, assisterende rektor Ringerike folkehøgskole
- **Kjetil Hallre**, lærer ved Ringerike folkehøgskole
- **Benedicte Hambro**, lærer/adm., forteller og forfatter, Ringerike folkehøgskole
- **Olav Helland**, deltaker i «Alle i arbeid» og tidligere folkehøgskolelærer
- **Kjøkkenet** ved Ringerike folkehøgskole
- **Knut Kleiven**, lærer Ringerike folkehøgskole
- **Emma Liselien**, assisterende rektor Romerike folkehøgskole
- **Jan Martin Medhaug**, rektor ved Follo folkehøgskole
- **Marianne Olerud**, kjøkkensjef Ringerike folkehøgskole
- **Karine Risnes**, Ringerike folkehøgskole
- **Kristin Smith**, administrasjonsleder ved Ringerike folkehøgskole
- **Sindre Findal Vinje**, pedagogisk rådgiver i Folkehøgskoleforbundet





Ringerike

Folkehøgskole

Askveien 26— 3510 Hønefoss

☎ 32 17 99 00

✉ [rf@ringerike.fhs.no](mailto:rf@ringerike.fhs.no)

[www.ringerike.fhs.no](http://www.ringerike.fhs.no)



Folkehøgskole

forbundet

Øvre Vollgate 13— Postboks 420 Sentrum—0103 Oslo

☎ 22 47 43 00

✉ [fhf@folkehogskole.no](mailto:fhf@folkehogskole.no)

[www.folkehogskoleforbundet.no](http://www.folkehogskoleforbundet.no)