

Velkommen til

FOLKEHØGSKOLEUKA 2025

Ringerike Folkehøgskole, Hønefoss 4. – 7. august



Friluftsliv – fra opplevelse til dannelse

Krisekommunikasjon og kriseledelse

Praktisk personale - elevmøtet

Ensemble – fellesskap i fokus

Filmvisning av «Folktales»

Kurs for nye skoleledere

Danning for dummies

Kortkurs i folkedialog

Folkehøgskolen 2040

Kurs for nye lærere

Besøk til Utøya

Psykisk helse

Pubkor





Velkommen til Folkehøgskoleuka 2025

Det har blitt en tradisjon at vi kombinerer våre mangeårige kurs for nye i folkehøgskolen med spennende og aktuelle kurs for deg som har vært i skoleslaget en stund. Ved at vi legger opp til en rekke kurs i andre uken av august sørger vi for at flere kan møtes på tvers av fag, stilling og geografi. Folkehøgskoleuka har blitt et høydepunkt for mange, også for oss som arrangerer. Gjennom foredrag, kurs, samtaler, felles måltider, morgensamlinger, festligheter, nye bekjenskaper og mere til, skal vi sørge for inspirasjon og faglig påfyll som en kickstart på nytt skoleår.

Vi har som alltid en svært kompetent gjeng som i år skal lede våre kurs.

I 2025 og 2026 arrangeres Folkehøgskoleuka på Ringerike folkehøgskole på Hønefoss. En fantastisk skole som ligger svært praktisk til. Skolen har en nydelig stab som gleder seg til å ta oss imot.

Alle våre kurs varer i to dager, med unntak av kurs for nye lærere, som varer i fire dager. Mange får derfor mulighet til å delta på to kurs. All informasjon om hvert enkelt kurs finner du i denne folderen. Oppgitte priser inkluderer kursavgift, kursmaterieell, kost og losji. Vi tilbyr tilslutningsdøgn for dere som ankommer søndag, og til dere som kun har mulighet til å delta på ett kurs fra onsdag. Vi håper likevel på at de fleste velger å være med hele uken. Det er vår klare anbefaling!

Vi er i stadig utvikling og har flere nyheter på programmet i år. Flere av nyhetene er ønsket fra våre tidligere kursdeltakere, som har svart på evaluering som vi sender ut i etterkant av arrangementet. Hjelp oss gjerne med å bli bedre ved å svare på undersøkelsen du også. Vi takker Skoleutviklingsutvalget for gode innspill, tanker og ideer.

Så, hvilket kurs skal du velge? Kanskje dette er året hvor du melder deg på et kurs hvor du kan lære noe helt nytt, og ikke minst møte nye spennende mennesker? De aller fleste kursene er åpne for absolutt alle yrkesgrupper. Ta sjansen da vel!

Meld deg på her: <https://forms.office.com/e/Xte2KpP4XA>

Du kan også ta snarveien ved å skanne QR-koden nede i hjørnet med mobilkameraet ditt.

Årets påmeldingsfrist er: 1. juni.

Har du spørsmål er du velkommen til å ta kontakt med oss via epost: espen@folkehogskole.no, eller telefon: 464 20 909.

Make Folkehøgskoleuka great again!

Med beste hilsen

Angelina K. Christiansen
Generalsekretær

Espen Bråten Kristoffersen
Rådgiver for pedagogisk utvikling

Morten Eikenes
Rektor, Ringerike FHS



KURSMENY & TIMEPLAN:

Mandag 4/8	Tirsdag 5/8	Onsdag 6/8	Torsdag 7/8
Kurs for nye lærere			
Praktisk personale – elevmøtet		Friluftsliv – fra opplevelse til dannelse	
Krisekommunikasjon og ledelse		Kurs for nye skoleledere	
Danning for dummies		Ensemble – fellesskap i fokus	
Kortkurs i folkedialog		Folkehøgskolen 2040	
Kontorplass		Psykisk helse	

Søndag 3. august

15.00 – 19.00	Innsjekk og aktiviteter
19.00 – 20.00	Middag
20.00 – 22.00	Bålkos i gapahuken



Mandag 4. august

08.00 – 09.00	Innsjekk nye deltakere
08.00 – 09.00	Frokost
09.00 – 09.45	Morgensamling
10.00 – 12.00	Kurs
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 15.00	Kurs
15.00 – 15.30	Kaffe og kake
15.30 – 17.00	Kurs
19.00 – 20.00	Middag
20.15 -	Filmvising «Folktales»

Tirsdag 5. august

08.00 – 09.00	Frokost
09.00 – 09.30	Morgensamling
09.45 – 12.00	Kurs
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 15.15	Kurs
15.15 – 15.30	Enkel servering «to go»
15.30 – 20.00	Besøke Utøya
20.00 – 21.00	Middag
21.00 – 22.00	Log-ut cafe
22.00 -	Pubkor

Onsdag 6. august

08.00 – 09.00	Innsjekk nye deltakere
08.00 – 09.00	Frokost
09.00 – 09.30	Morgensamling
09.45 – 12.00	Kurs
12.00 – 13.00	Lunsj
13.00 – 15.00	Kurs
15.00 – 15.30	Kaffe og kake
15.30 – 17.00	Kurs
19.00 – 20.30	Festmiddag med overraskelser
21.00 – 00.00	Fest og moro og hopp og sprett

Torsdag 7. august

08.00 – 09.00	Frokost
09.00 – 09.30	Morgensamling
09.45 – 12.00	Kurs
12.00 – 12.30	Lunsj (merk tiden)
12.30 – 15.00	Kurs
15.00	Kaffe, kake og avreise



KURS FOR NYE LÆRERE (DEL 1)

4. - 7. august

Som ny, eller relativt ny, i folkehøgskolen er du kommet til et annerledes skoleslag. Folkehøgskolen har eksistert i over 160 år i Norge, og har egen lov. Folkehøgskoleforbundet inviterer deg til et firedagers introduksjonskurs sammen med andre nye kolleger fra egen og andre folkehøgskoler.

Du vil 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 praktiske pedagogiske grep til hverdagen i folkehøgskolen, og bygge nettverk med kolleger på andre skoler.

Kurset følges opp med en avsluttende to-dagers samling i januar 2026.

Noen av temaene på årets kurs:

- Hva er en folkehøgskole og hva er en god folkehøgskolelærer?
- Folkehøgskolenes historie
- Samtale om danning i folkehøgskolen
- Hva gjør vi med elevene?
- Etiske utfordringer i lærerrollen
- Hva er sosialpedagogisk arbeid?
- SØT-modellen som konfliktløser
- Erfaringsutveksling



Frida Isungset begynte å jobbe på Sogndal folkehøgskule rett etter endt utdanning. Hun har bachelorgrad i friluftsliv, historie- og samfunnsfagårsstudium og praktisk pedagogisk utdanning fra HVL. Etter noen år som lærer har hun tatt en master i læring og undervisning med fordypningsoppgave om bærekraftig utvikling i folkehøgskolene. I tillegg er Frida vara i styret i Folkehøgskoleforbundet, isbre- og skientusiast og musikkelsker.

Kjetil Hallre er musiker, musikk lærer, folkehøgskoleentusiast, har vært i styret i Folkehøgskoleforbundet og har holdt Kurs for nye lærere siden 2019. Etter mange år i England og Spania som trommeslager, låtskriver og sanger, fant han sin plass i folkehøgskolen, og har ikke sett seg tilbake. Kjetil har bachelor i utøvende musikk fra LIPA, samt Folkehøgskolepedagogikk og folkehøgskolens ledelsesutdanning fra USN. Han er også en ihuga fantasybok-leser, stjerneikker, Jiu Jitsu-fan og teknologi-debattant, og tror hardnakket på at teori læres best gjennom lek og aktivitet. Kjetil er ansatt ved Ringerike Folkehøgskole.

Kursavgift: 7.990,- (inkl. boken «Uten fasit»)

Kurset passer for alle som er nye eller relativt nye i folkehøgskolen.



KRISEKOMMUNIKASJON OG KRISELEDELSE

4. – 5. august

SVÆRT
AKTUELT



Hvordan være best mulig forberedt i en risikofylt verden som stadig utfordrer oss? Kurset vil gi en innføring i grunnleggende prinsipper for god krisehåndtering når det haster som mest. Hvilke forventninger er det til ledelsen ved folkehøgskolen, hvilket ansvar har vi og hvem andre bør vi samhandle med? Hvordan sikrer vi både presisjon og fremdrift, og ikke minst skadebegrensning om det er vi som plutselig rammes?

Gjennom to dager får du en innføring i best practise for norske beredskap og krisehåndtering, rammeverk og metodikk for proaktiv kriseledelse, og det blir diskusjoner og praktisk trening. I tillegg ser vi på gode prinsipper for stødig krisekommunikasjon, og vi ser på den viktige talspersonrollen ledelsen ved skolen har i hendelser med stor medieinteresse. Vi har også en bolk hvor vi ser på hvordan best ta vare på mennesker rammet av krisen, samt hvordan ta vare på oss selv som krisehåndterere.

Hovedtemaer:

- Risikobildet vårt; hva må vi være forberedt på?
- Organisering i en krise; roller og funksjoner, planverk og øvrige verktøy
- Samvirke; ansvar og arbeidsdeling internt/eksternt
- Proaktiv stabsmetodikk; potensiale vurdering og struktur for informasjonsflyt
- Krisekommunikasjon; hvordan møte omverdenens forventninger til oss?
- Talspersonrollen inkl. trening foran kamera
- Ivaretagelse av mennesker i krise; de mest vesentlige tiltak, inkl. etablering og drift mottak
- Case-diskusjoner og praktisk trening

Marianne Melfald er daglig leder i MELFALD, har i en årrekke hold tilsvarende kurs for kommunenorge og for alle slags offentlige og private aktører. Hun underviser i krisekommunikasjon ved Forsvarets Høgskole.

Hun har også vært rådgiver ved kritiske hendelser ved flere folkehøgskoler og kjenner risikobildet og hverdagen her godt. I tillegg har hun rammeavtaler med aktører som Statnett, KS, Studentskipnaden i Oslo, Nødetater som brann og ambulanse, høgskoler, Statsbygg m.flere, hvor hun trener beredskapsorganisasjonene og gjennomfører øvelser i alle formater.



Kursavgift: 8.500,-

Kurset passer for rektorer, inspektører og assisterende rektorer. Gjennomføres kun ved minst 10 påmeldte deltakere.

KORTKURS I FOLKEDIALOG

4. – 5. august

Hvordan bidra til tryggere uenighetsfellesskap, rausere samtaleklima og utvidet ytringsrom på skolen? Kurset vil være en god blanding av faglig input, praktiske øvelser og felles refleksjon rundt utfordringer og muligheter ved å bruke folkedialog-metodikken inn i folkehøgskolen.

Vi tar utgangspunkt i deltakernes arbeidshverdag og erfaringer.

Hva er folkedialog?

Folkedialog er en metodikk, utarbeidet ved Nansen Fredssenter, der man i stedet for å legge vekt på harde fakta, tall og statistikk, inviterer deltakerne til å lytte, stille spørsmål til hverandre, og dele tanker og refleksjoner fra eget ståsted. Målet er ikke å bli enige, men heller å øke forståelsen for hverandre. De blir godt hjulpet av en dialogfasilitator som har som oppgave å skape et trygt samtalerom, og som også stiller oppfølgingsspørsmål for å hjelpe deltakerne å grave dypere ned i materien. Metodikken kan blant annet benyttes inn i pedagogisk arbeid og formidling, noe Nansen Fredssenters medarbeidere selv gjør inn i sitt arbeid rettet mot norske skoler.



Kathrin Skjåk Teigum er seniorrådgiver for undervisning ved Nansen Fredssenter. Hun har ansvaret for senterets strategiske arbeid rettet mot barn og ungdom. Hun underviser også skoleelever i senterets dialogiske pedagogikk. Tidligere har hun jobbet som lærer, blant annet i Longyearbyen, og som inspektør i skolen. Hun har også undervist i pedagogikk ved lærerutdanningen på Hamar (INN). Kathrin er utdannet allmennlærer med videreutdanning i veiledning, og har en mastergrad i mestring og myndiggjøring fra Høgskulen i Volda.



Astrid Folkedal Kraidy er seniorrådgiver for dialog ved Nansen Fredssenter. Hun jobber med dialogprosesser, holder kurs og workshops, og hun fasiliterer dialoger. Hun underviser også på Nansenskolen. Tidligere har hun arbeidet som lærer, kursholder og universitetslektor, blant annet ved American University of Beirut. Astrid har hovedfag i fransk språk og litteratur fra Universitetet i Oslo, der hun også har studert Midtøsten-studier, og hun har en mastergrad i tverrkulturell kommunikasjons fra Frankrike.

Kursavgift: 4.900,-

Kurset anbefales for alle yrkesgrupper. Her er det mye å lære og mye som kan tas med tilbake til skolen.

PRAKTISK PERSONALE – ELEVMØTET

4. – 5. august

SIKKER
VINNER



Mange i praktisk personale har et ønske om å få ta del i elevenes dannelsesprosess, men er usikre i møte med elevene, og etterlyser mer kunnskap og kompetanse på området. Spesielt er mange usikre i møte med elever som har det vanskelig.

Gjennom to spennende kursdager skal vi forsøke å finne gode svar på spørsmål som dette:

- Hva er egentlig danning, og hvordan kan det praktiske personalet bidra inn?
- Hvordan legge opp praktiske elevoppgaver, slik at dannelsesaspektet ivaretas?
- Hvordan møte elever, og spesielt de elevene som har det vanskelig, i en hektisk folkehøgskolehverdag?
- Er samtalen bare for lærerne, eller er det noe praktisk personale både må og bør delta i? For hva er egentlig en samtale? Og hva vil vi med den?

Erfaringsdeling blir viktig gjennom dagene. Vi vil lete frem de gode suksesshistoriene og se hva vi kan lære av hverandre. Du vil bli godt kjent med andre folkehøgskoleansatte rundt om i landet, noe du også vil ha glede av senere. Med kurset ønsker vi å inspirere og motivere for folkehøgskoleåret som står foran oss.

Kurset passer for både nye og mer erfarne ansatte på internat, kjøkken, renhold, vaktmester og kontor, men også for deg som er nysgjerrig på hvordan praktisk personale kan bli en ressurs utover sitt primære fagområde.



Kristin Smith er administrasjonsleder ved Ringerike folkehøgskole, med ansvar for internatet og driftsavdelingene på skolen. Hun har sittet i FHF-styret i åtte år, og ved siden av jobben i folkehøgskolen er hun skribent og forfatter.

Kursavgift: 3.990,-

Kurset passer for både nye og mer erfarne ansatte på internat, kjøkken, renhold, vaktmester og kontor.

DANNING FOR DUMMIES

4. – 5. august

ÅRETS
GODBIT!



Dette kurset er for deg som jobber i folkehøgskolen og fortsatt tror på ungdommen.

Danning er kanskje et gammeldags ord – men i folkehøgskolen er det like friskt som nytrakta kaffe rett før morgensamling. Dette kurset er for deg som møter unge mennesker hver dag – på kjøkkenet, i klasserommet, på kontoret, i gangen – og som lurert på:

Hva er det vi egentlig holder på med – *når det er som viktigst?*

"Danning for Dummies" er et to dagers kurs som kombinerer alvor og humor, praksis og refleksjon. Det er like mye en påminnelse som en opplæring.

Du får verktøy og språk for å sette ord på dannelsesoppgaven, rom for å tenke høyt sammen med andre som brenner for det samme, historier som treffer og som kanskje får deg til å felle ei tåre – eller le høyt.

Noe av innholdet på kurset:

- Hva er danning – og hva er det ikke?
- Utdanning vs. danning – i en verden som teller det målbare
- Hvordan skjer danning i praksis? (Spoiler: ofte i matkøen)
- Fortellinger fra virkeligheten – og folkehøgskolen
- Gruppearbeid, miniforedrag og åpen mikrofon



Kurset ledes av Ronnie MAG Larsen – politiker, musiker, far og folkehøgskoleveteran med 25 års erfaring og en sønn som lærer ham alt om ekte lagånd og menneskeverd.

«Vi kan ikkje redde verda heile tida. Men vi skal bry oss om elevane kvar dag.»

- Ronnie MAG Larsen

Kursavgift: 3.990,-

Kurset passer for absolutt alle som jobber i folkehøgskolen.

PSYKISK HELSE

6. – 7. august

HJERNEN ER
STJERNEN



Hva møter oss ansatte i arbeidshverdagen vår og hvordan håndterer vi det? Hvordan kan vi hjelpe elever som strever med å mestre folkehøgskoleåret? Hvordan kan vi jobbe på system- og individnivå for å løfte alle elever? Hvordan kan vi få alle elever til å få dra nytte av fellesskapet? Hvordan forholde oss til nye trender og tendenser blant ungdommene i 2025? Hvordan gi elevene et godt fundament for å mestre livet etter folkehøgskolen?

Dette kurset inneholder foredrag, diskusjoner og case med konkrete verktøy. Kursholdere er Mari Haugerud og Kari Gunleiksrud som har ulik utdanning og erfaring, men begge har etterutdanning innen kognitiv terapi. De står bak kurset «Hverdagsglede» (som er laget av Rådet for psykisk helse).

Noen av temaene vi skal igjennom:

- Grunnleggende behov
- Angst og depresjon
- Stresshåndtering
- Det emosjonelle årshjulet
- Den kognitive diamanten
- Selvmordsforebygging
- Sammenhengen mellom psykisk og fysisk helse



Mari Haugerud: Helsesykepleier i Ringerike kommune og deltidsstilling på Ringerike folkehøgskole. Hun har mange års erfaring med ungdommer og psykisk helse. Mari har undervisning, workshops, gruppesamtaler og individuelle samtaler med elever som har det vanskelig.

Kari Gunleiksrud: Assisterende rektor på Ringerike folkehøgskole. Hun har bl.a. fordypning i pedagogikk og en masterutdanning i skoleledelse. Hun har 30 års erfaring som lærer og skoleleder på videregående skole og folkehøgskole. Kari har morgensamlinger, foredrag, veiledning og samtaleoppfølging med elever som sliter i folkehøgskolehverdagen.



Rådet for psykisk helse

Kursavgift: 3.990,-

Passer og anbefales for absolutt alle yrkesgrupper.

FOLKEHØGSKOLEN 2040

6. – 7. august

DRØMMEN OM
MORRADAN



Hvor er vi – hvor skal vi – og hvordan kommer vi dit?

Situasjonen i verden er endret. Myndighetene har gitt oss tydelige signaler gjennom NOU og høringsnotat. Ny lov og forskrift er akkurat vedtatt. Hva betyr dette for oss?

Styrelederne i FHF og IF inviterer til en uformell tenketank. Vi skal tillate oss å tenke lange og store tanker – men også noen korte, små og realistiske, som kanskje raskt kan tas videre.

Noe av innholdet på kurset:

- Hva vil vi med skoleslaget og hvorfor vil vi det?
- Hvordan skal vi jobbe oss frem mot 2030?
- utfordringer og muligheter
- Tenketank

- Og mye mer...

Vinner folkehøgskolene Nobels Fredspris i 2030?
La oss drømme og tenke stort!



Kurset ledes av ny styreleder i FHF som velges på landsmøtet i slutten av mai og styreleder i IF, Morten Eikenes.

Morten har vært rektor på Ringerike folkehøgskole siden 2012, og styreleder i IF i 8 år.



Kursavgift: 3.990,-

Kurset passer for alle som vil være med på å løfte blikket. Alle yrkesgrupper er velkommen.

KURS FOR NYE SKOLELEDERE

6. - 7. august

BLI EN GOD
LEDER



Som ny, eller relativt ny, skoleleder 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 gjerne 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.

Kursleder Angelina K. Christiansen er generalsekretær i Folkehøgskoleforbundet. Vi inviterer også inn andre vi tenker at dere kan ha glede av å møte.



Noen av temaene på årets kurs:

- Hva er en folkehøgskole?
- Folkehøgskolenes historie
- Danning og pedagogisk ledelse
- Folkehøgskoleloven med forskrifter
- Økonomi i folkehøgskolen
- Styrearbeid og styrets ansvar
- Lønns- og arbeidsvilkår
- Årshjul for folkehøgskoleåret
- Erfaringsutveksling

Kursavgift: 3.990, -

Kurset passer for deg som er ny og nesten ny rektor, inspektør/assisterende rektor eller annen mellomleder.

FRILUFTSLIV – FRA OPPLEVELSE TIL DANNELSE

6. – 7. august

UTENDØRS
KURS



Handler friluftsliv i folkehøgskolen i dag mest om å gi studentene unike, fine, kule, ville, extreme, minnerike opplevelser? Og hva skal de i så fall med disse opplevelsene utover opplevelsen i seg selv? I hvilken grad bidrar opplevelsene til danning? Blir de mer oppmerksomme på seg selv, sine omgivelser og sin plass i verden? Eller blir studentene bare (enda) bedre til å stå på ski, fyre bål, sove i sovepose?

Dette todagerskurset retter fokus mot spenningsfeltet *opplevelse vs. erfaring* i friluftsliv. Kurset foregår utendørs, og gjennom praktiske økter, refleksjon- og diskusjonsoppgaver rettes søkelyset mot hvordan man kan jobbe frem erfarings- og dannelsesdimensjonene i friluftslivsundervisning.

Et skifte fra opplevelses- til erfaringsdimensjonene betyr ikke nødvendigvis at vi må kaste dagens friluftslivspraksiser på sjøen, men vi må kanskje videreutvikle oss som friluftslivspedagoger, og tenke litt nytt om egen praksis? Kurset er dialogbasert og legger opp til løpende fagdiskusjoner knyttet til ny og oppdatert forskning på feltet.



Axel Rosenberg: Begynte i jobben som avdelingsleder på Ringerike folkehøgskole i august 2024, etter mer enn 12 år som universitetslektor, underviser og forsker innen friluftslivsfag på Norges idrettshøgskole (NIH). Han har en master i idrettsvitenskap, fordypning friluftsliv og veiledning fra NIH, og er i slutfasen av en doktorgrad innen naturguiding (NIH). Han har publisert flere vitenskapelige artikler innen friluftslivsfeltet. I tillegg til å holde morgensamlinger, foredrag, veiledning og samtaleoppfølging med elever, underviser Axel på multisport-linja, samt på valgfagene friluftsliv, og podcast-fra-A-til-Å.

Kursavgift: 3.990,-

Kurset passer for absolutt alle som jobber i folkehøgskolen og som setter pris på friluftsliv.

ENSEMBLE – FELLESKAP I FOKUS

6. – 7. august

RINGERIKE
SPESIAL



I scenefaget er det enkeltindividet som skal utøve og skape. Man er sårbar og vil at det skal være best mulig med en gang. For at eleven skal kunne tørre å utforske og vokse som utøver, er det viktig at man er trygg i ensemblet. Dette er lagidrett, der vi skal spille hverandre gode! Det er stor overføringsverdi til folkehøgskolehverdagen, der skolemiljøet også er et slags ensemble, der eleven skal aktivt delta, lytte og løfte sine medelever.

Kursdeltagerne vil i stor grad være fysisk aktive og øvelsene er «ute på gulvet.» Det er ønskelig at deltagerne også deler av sine beste tips og triks, for å utvide idebanken.

Det er ikke noe krav til scenefag for å delta. Her kan alle som er nysgjerrig på gruppedynamikk, eller trenger input på øvelser, melde seg på.

Noe av innholdet på kurset:

- Øvelser som ufarliggjør faget
- Øvelser som knytter gruppen sammen
- Enkle improvisasjonsøvelser for å ta gulvet
- Erfaringsdeling
- Feire feil

Gøril Fauske har bred faglig kompetanse. Hun er utdannet musikalartist ved Bårdar Akademiet, har en bachelor i idrett, friluftsliv og folkehelse, samt spesialpedagog innen fysisk aktivitet og funksjonshemming. Hun har selv vært elev på Ringerike Folkehøgskole. Da ved musikallinjen. Hun startet som lærer på Multisportlinjen ved Ringerike og overtok skolens mest elevrike linje – musikal i 2018, der hun jobber i dag. Hun har lang erfaring med å jobbe i og med store grupper, der erfarings spennet er stort.



Kursavgift: 3.990,-

Kurset anbefales for teaterlærere og andre som vil lære mer om samspill og teater. Det er ikke krav om teatererfaring for å delta.



VIKTIG INFORMASJON:

REISE:

Skolens adresse: Askveien 26, 3510 Hønefoss.

Skolen ligger veldig sentralt rett utenfor Hønefoss sentrum og det tar ikke mange minuttene og gå til jernbane eller buss. Fra Gardermoen er det ca. 60 minutter.

Buss: Det tar cirka 10 min å gå til busstasjonen. Bussen til/fra Drammen stopper rett utenfor skolen.

Tog: Bergensbanen går gjennom Hønefoss, togstasjonen ligger 10 - 15 minutters gåtur fra skolen.

INNSJEKK:

Skolen er åpen for innsjekk fra klokken 15:00 søndag 3. august. Det er **ikke** anledning til å sjekke inn tidligere.

TILSLUTNINGSDØGN:

Har du behov for tilslutningsdøgn søndag eller tirsdag koster dette kr. 1.200, som inkluderer middag, overnatting og frokost. Dette bestilles i påmeldingsskjemaet.

ENKELTROM/ DOBBELTROM

Så langt det rekker forsøker vi å innlosjere alle deltakerne på enkeltrom. Har du spesielle behov og er avhengig av enkeltrom, gi oss beskjed om dette i kommentarfeltet i påmeldingen. Dobbelrom gir 150,- i avslag på kursprisen pr. person.

KURSPRISER:

Alle kurspriser inkluderer kost, losji, kursavgift, sosiale aktiviteter, sengetøy og håndkle.

BINDENDE PÅMELDING:

Fra 1. juni er påmeldingen bindene og skolen vil bli fakturert uansett deltagelse eller no-show. Avmeldinger før 1. juni medfører ingen kostnad.

AVMELDING GRUNNET SYKDOM:

Ta kontakt med ditt forsikringselskap (reise for refusjon hos forsikringselskapet.)

FESTMIDDAG:

Tradisjonen tro inviterer vi til stor festmiddag onsdag kveld. Det er kurs for nye lærere som er vertskap sammen med skolen. Det er lov til å pynte seg og husk gode sko. Det kan bli dans.

FASILITETER OG BEKLEDNING:

På skolen finner du fasiliteter som gym, discgolf, badstue og gapahuk. Området innbyr til gåturer, løpeturer og mer til. Ta med deg passende tøy til aktiviteter som er aktuelle for deg.

SØNDAGSAKTIVITETER:

Mange ankommer på søndag. Det vil bli enkle aktiviteter denne dagen. Oppdatert informasjon finner du på infoskjermene på skolen.

OPPDATERT INFORMASJON OG DIGITALT PROGRAM:

Du finner alt du trenger å vite på våre [hjemmesider](#)!

Du kan også skanne QR-koden med mobiltelefonen din.





VI BESØKER UTØYA

Demokratibyggning for kommende generasjoner.

Bli kjent med Utøya – øya som reiste seg igjen.

Utøya er en liten øy med stor betydning og en lang historie. Øya er i dag en arena for engasjement, læring og minne, hvor arven etter 22. juli forvaltes med respekt og åpenhet.

Vi inviterer deg til å ta del i denne historien gjennom denne turen.

Omvisningen på Utøya tar deg gjennom øyas lange historie, gir innsikt i hva som skjedde 22. juli 2011, og viser hvordan øya har blitt gjenreist siden. Utøya er i dag et symbol på demokratisk motstandskraft. Hegnhuset presenterer en sterk utstilling om terrorangrepet 22. juli. Bygget er anerkjent som et av verdens viktigste nye bygg. På Lysningen, minnestedet nord på øya, hedrer vi ofrene på en verdig og vakker måte. Omvisningen inkluderer også historier om pågangsmot, fremtidshåp og den vanskelige veien videre etter 2011.

Tirsdag 5. august kl.: 15.30 – 20.00

Turen krever påmelding og koster: 950,-
(Inkluderer transport t/r, båt t/r og inngangsbillett.)



VERDENS MINSTE BOKHANDEL

Tradisjonen tro rigger vi til verdens minste bokhandel. Her finner du unik folkehøgskolelitteratur, bestselgere, nyheter og ikke minst vårt magasin. Åpent 24/7 hele uka.



FILMVISNING AV «FOLKTALES»

Filmen er en dokumentar som følger tre elever, norske Hege og Bjørn Tore, og Romain fra Nederland, gjennom et helt år på Pasvik folkehøgskole. Filmen hadde premiere under Sundance Film Festival, den største festivalen i USA for uavhengig film, og fikk veldig god mottakelse. Vi er stolte av å eksklusivt kunne presentere filmen under Folkehøgskoleuka. Vi spanderer et glass musserende til filmen.

Fint skarre værre som det heter.

Mandag 4. august kl.: 20.15



KONTORPLASS & KAFFE?

Vil du delta på Folkehøgskoleuka, men er så overlesset i arbeid at du ikke kan ta deg tid til å delta på et kurs? Bli med på det sosiale da vell! Vi rigger til arbeidsplass til deg mens kursene foregår.

50 liter kaffe og god stol er selvsagt inkludert.

1700,- pr. døgn.

MEDLEMSFORDELER

Som medlem i FHF har du tilgang på en rekke fordeler som: forhandlingsbistand, konfliktløsning på arbeidsplassen, juridisk bistand, gode forsikringsordninger, fortløpende informasjon, engasjement i lønns- og arbeidsforhold, tilgang til et rikt kurstilbud og magasinet «Folkehøgskolen» direkte i postkassen 4 ganger i året.

I samarbeid med Utdanningsforbundet og UNIO kan vi i tillegg tilby disse fordelene:

STORMBERG

30% RABATT

AVIS[®]

30% RABATT



Extra Optical

20% RABATT



DE HISTORISKE

10% RABATT

Strawberry



10% RABATT



BikeMember

30% RABATT

Nordea

Som medlem får du et av markedets beste banktilbud. Det kan være mange tusen kroner å spare.



Medlemmer får drivstoffrabatt hos Esso på 52 øre* per liter. Så nå kan du kjøre til jobben, eller dra på tur, og vite at du har en av markedets beste drivstoffrabatter!

Bertel O. Steen

Gunstige vilkår ved kjøp av ny elbil hos Bertel O. Steen. Avtalen innebærer rabatt på elbiler fra Mercedes-Benz, Peugeot, Citroën, Opel, Kia, DS, Jeep og Fiat.

BLI MEDLEM DU OGSÅ!

