

## **Indholdsplan for linjefaget PULS, Personlig Udvikling og LederSkab**

### Formål/mål:

Formålet med undervisningen er, at eleverne bliver klogere på, hvordan de som unge mennesker kan holde sig fysisk og mental sunde og raske. Den personlige indstilling, handling, kreativitet og omverdens-relation er indbyrdes forbundne i den daglige praksis. Formålet er at få skærpet det faglige udgangspunkt, de personlige styrkesider samt sociale kompetencer.

Målet med undervisningen er, at de erhvervede og udviklede kompetencer, teknikker og metoder afprøves konstruktivt i løbet af skoleåret, både internt på skolen samt i lokalsamfundet.

### Indhold/metode:

I undervisningen arbejdes der praktisk og teoretisk med bl.a. filosofi, positiv psykologi, fysisk træning, mindfulness, teamroller, kommunikation, coaching-redskaber, retorik og projektledelse.

Den daglige undervisning vil præsentere eleverne for vigtigheden i at kunne samarbejde, have tillid, føle tryk og ansvarlighed i forhold til hinanden. Dette er af yderste vigtighed, når der arbejdes på fælles projekter. På PULS er en opgave ikke i mål, før alle er i mål og lederskabet består i at få alle med.

Undervisningen er inddelt i forløb, hvor overskriften for hver periode tager afsæt i ovenstående indhold. Eksempler på overskrifter kunne være: "Hvad er en god teamleder?", "Giv en Gave", "Mit Passionerede Projekt", og "Høj PULS Lav PULS". Der arbejdes både proces- og produktorienteret.