

# FLOW OG TRIVSEL

## RESSOURCER

• TEORI

METODE

PRAKSIS

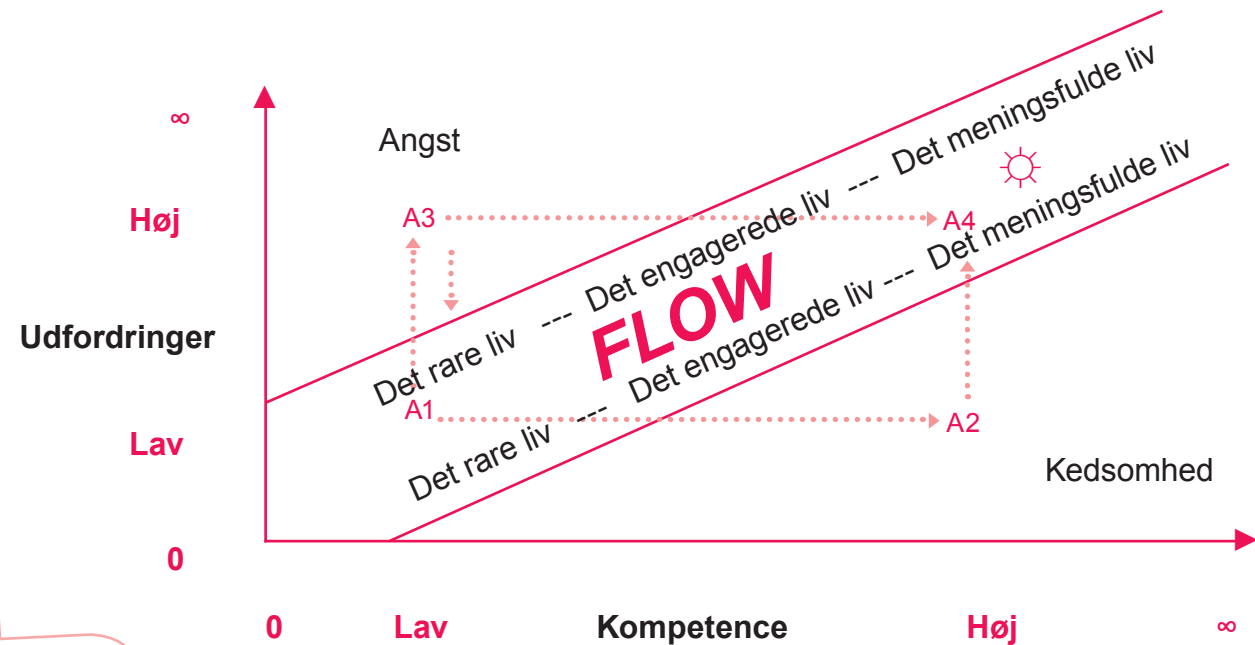
### Kort sagt

Flow er en optimal tilstand for læring. Flow hænger tæt sammen med trivsel, og trivsel kan genkendes i forskellige lykketilstande.

Som underviser kan du bidrage til elevens trivsel bl.a. ved at udpege udfordringer, der matcher elevens kompetenceniveau.

OBS – elever reagerer forskelligt på udfordringer. Undgå at eleverne er i angstfeltet eller kedsomhedsfeltet for længe ad gangen.

### Flow-modellen



### Hvem står bag

Modellen og lykkebeskrivelserne på dette kort bygger på en model af Hans Henrik Knoop, 2006, som blev udviklet gennem inspiration af Csikszentmihalyi, 1991, og Seligman, 2002.

Uddybning af de 3 aspekter på bagsiden af dette kort er opstået på baggrund af materialer fra Seligman, 2002.

# Trivsel forstået som tre slags lykke



## 1. Det rare liv: Kortvarige positive emotioner

- fx humor, god mad etc.

Vigtig forudsætning for læring, men sjældent særlig lærerigt i sig selv.

## 2. Det engagerede liv: Længerevarende engagement, fordybelse, flow

- fx hobbyer og spændende arbejde.

Oftest meget lærerigt, fordi man er optimalt udfordret og koncentreret.

## 3. Det meningsfulde liv: Oplevelse af højere mening, at være del af noget større end sig selv

- fx oplevelsen af at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt, og oplevelsen af at være sammen med de rigtige om det vigtige.

Et dybere grundlag for læring.

### Fagudtryk

Flow: er if. Mihály Csikzentmihályi "en speciel type energi, der ytrer sig ved højt bevidsthedsniveau, fuldkommen koncentration, efterfulgt af en intens lykkefølelse (eufori) og en oplevelse af absolut målbevidsthed".

### Praksis

Se mere [www.godskole.dk](http://www.godskole.dk).

## RESSOURCER

• TEORI

METODE

PRAKSIS

KONTAKT

Svend Erik Schmidt [www.svenderikschmidt.dk](http://www.svenderikschmidt.dk) [sets@mail.dk](mailto:sets@mail.dk)