

Erfaringer fra FROG Online Identity

For meg foresto Frog-treningen læring, gjennom opplevelser som materialiserte seg i reelle kroppslige og mentale erfaringer. Øvelsene ga direkte kjennskap til den virkning og kraft språk og tanke har, gjennom iscenesatt og oppriktig sosial samhandling. Jeg erfarte programmet som forståelig, der de enkelte delene hang sammen og dannet en helhet, med den effekten at jeg ble styrket i å foreta valg og opparbeidet økt virkekraft til å skape logisk struktur. Jeg opplevde i tillegg programmet og alle øvelser som morsomme, preget av lek og som kreativt stimulerende.

Mine erfaringer gir grunnlag for å ha tillit til at programmet, for de aktuelle ungdommer, vil generere en narrativ struktur, gi økt selvforståelse og tydeliggjøre deres selvbylde. Dernest kan de i økende grad samle viljekraften og produsere mer målrettede og kraftfulle handlinger til nytte for seg selv og fellesskapet. Når treningen i tillegg er preget av lek, lyst og moro, på tross av at deltakerne bringes til randsonen av det de er komfortable med, gir det grunn til å forvente at dette skaper fundamental og varig endring.

Trond Garborg, FROG trener

Aleris UngBo

Kurset var en herlig vekker for meg personlig. Jeg fant i løpet av kurset en åpning, eller om jeg kan kalle det flere ender av løse tråder, hvor jeg kan begynne å nøste og rydde opp i et virvar av tanker og følelser som har "filtret" seg inn i hverandre gjennom mange år. Jeg så viktigheten av å rydde opp i hva som er tanker og hva som er følelser. Jeg så at det er viktig å sette pris på meg selv, og gi slipp på fordommer mot meg selv, og akseptere og sette pris på egne kvaliteter, når jeg blir bevisst på disse. Og så lærte jeg at det er fantastisk moro og spennende å være modig "slippe kreftene løs"

Geir Olav Svegaard, FROG trener

Litt om min opplevelse av å gå på FROG- trening:

Jeg hadde noen flotte uker da jeg gikk på Frog trening. Det var intensivt og krevende, og vi ble utfordret hver dag, men det medførte en prosess som jeg ikke hadde forutsett på forhånd, som virkelig ga selvinnsett og endring. Kursholderne er dyktige, og har skarpt blikk for den enkeltes utfordringer og potensiale, noe som setter i gang større prosesser.

Å bli anerkjent og sett på denne måten gjør noe med en, som er av uvurderlig verdi for veien videre.

Birgitte Nitter , FROG trener