

Frømand? Jægersoldat? Politibetjent?

- Tør du forfølge din drøm? En højskole på Sydfyn kan hjælpe dig!

*Af Jens Dall Og Morten Andersson
Oktober 2014*

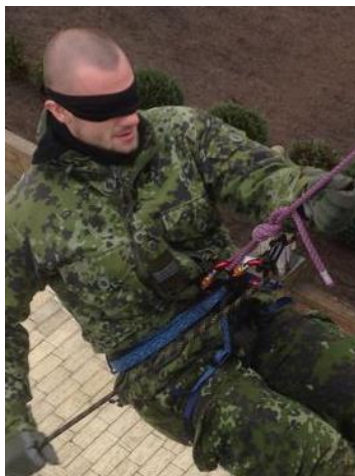
Lad os bare være ærlige! Da vores kursusforløb, UpGrade, startede i august 2013 på Gymnastikhøjskolen i Ollerup, fik vi lige pludselig elever med noget større overarme end normalt. Det var nu bestemt ikke noget krav for at kunne deltage i kurset – men sådan så de ud nogen af dem. Gruppen var en blandet flok med forskellige forudsætninger, blandede køn, nogen som kendte til en højskole, nogen som aldrig rigtig havde været på en højskole, nogen i træningsbukser, nogen i outdoorbukser og nogen næsten uden hår. Fælles for dem alle var det der målrettede blik at forfølge en drøm.

Nu er der så gået lidt mere end et år, og vi leverer i dag et kursusforløb, hvor indholdet er udviklet i samarbejde med Forsvaret og uddannelsesansvarlige i specialenheder i Forsvaret. Samarbejdet og dialogen med Forsvaret, Politiskolen og specialenhederne har givet os et præcist billede af, hvilke kompetencer, der lægges vægt på ved de forskellige optagelsesprøver – og ved de forskellige uddannelsesforløb. Baggrunden for UpGrade var at arbejde med at udvikle netop disse kompetencer hos kursisterne. Kurset er CU – berettiget.



UpGrade har forskellige indgange – og indholdet tilpasses og justeres, alt efter hvilken indgang kursisten har. UpGrade er for dig der søger:

- *Frømand*
- *Jægersoldat*
- *Politiskolen*



Kompetencer - Både til hjerne og krop

Det faglige indhold i UpGrade samles overordnet i kategorierne:

- *Fysisk træning*
- *Mental udfordring og udvikling*
- *Færdigheder*
- *Samarbejde og kommunikation*

Den fysiske træning rummer et bredt spekter af aktiviteter: Styrketræning, kredsløbstræning, vand- og dykkeaktiviteter, orienteringsaktiviteter, nataktiviteter, nærkampsaktiviteter, gruppeopgaver, cross fit, mobilitetstræning, bevægelseskommunikation. Alt sammen med udgangspunkt i at udvikle, forbedre og udfordre.



Den mentale dimension udgøres både af konkrete fag, hvor verdensborgerrollen perspektiveres og nuanceres ud fra alment dannende horisonter – men også af selvrefleksion og gruppesupervision, hvor der arbejdes med individuelle målsætninger og kommunikation i gruppen.

Både optagelsesprøver og uddannelsesforløb kræver træning i konkrete færdigheder. Det kan dog være ret forskellige færdigheder afhængigt af om kursisten skal til optagelsesprøve som frømand eller som politimand. Så færdighedstræning kan spænde lige fra dansk grammatik og engelsk, til kortlære og memoteknik.

Undervisningen på UpGrade varetages af både specialister med baggrund i de forskellige indgange til UpGrade, og skolens daglige undervisere. Deres kompetencer og ildsjæle allieret med skolens faciliteter, giver kursisterne optimale træningsforhold. Det ligger instruktørerne meget på sinde, løbende at forme forløbet, så det giver

mening og relevans for den enkelte kursist.

UpGrade har flere forskellige indgange – og det er faktisk en af idéerne med forløbet. Skolen kunne se en fordel i, at kursister med en målrettet tilgang til deres drømmeuddannelse kunne træne, motivere og inspirere hinanden. De forskellige tilgange og baggrunde skulle sikre en varmeveksler-funktion, hvor kursisterne gensidigt smitter hinanden med deres erfaringer og skaber en god synergi. Vi er så heldige at den synergi også smitter af på de øvrige højskoleelever. Vi har i hvert fald også set en gymnastikpige eller to smile lidt ekstra til et par af de mandlige kursister på UpGrade.



”Vil du tænde, må du brænde”

Det er enormt motiverende for os som skole at være engageret i nye tendenser i samfundet og uddannelsesområdet. Vi brænder for at lave skole, der giver mening og som involverer kursisterne i verden omkring dem – både den nære og den fjerne. Det er derfor med stor



interesse, at vi følger de reformer der for tiden er gennemført på Politiskolen og i Forsvaret. Vi oplever, at der bliver en stadig stigende interesse og efterspørgsel for de personlige kompetencer og læringsstrategier, som udvikles rigtig godt i et højskole- og kostmiljø.

Mentale hår på brystet

Vi føler os enormt privilegerede at kunne afholde et så spændende og målrettet kursustiltag. Der bliver trænet hårdt og seriøst, arbejdet under pres, reflekteret over egen og andres indsats, kigget på kort om natten, talt engelsk, arbejdet under vandet, sprunget fra 10 meter vippe, ”øvet

krav maga” (nærkamp), kæmpet med rullefald, flyttet grænser, bøjet ord, svinget med kettlebells, der er smerte og hurra, og der bliver grædt og svedt. Så ja, hvis ikke det er set før – så tør vi godt love, at det her kursusforløb giver mentale hår på brystet!



Ollerup.dk

UPGRADE