**BBAT 1 – EFTERARBEJDE**

I dette indgår en periode med personlig fordybelse i øvelserne og i BBAT-litteratur efterfulgt af en rapport over processen.

Rapporten skal have en forside med kursusangivelse samt navn, adresse, dato, foto af forfatteren og skal i øvrigt følge ”*Overordnede retningslinjer for udarbejdelse af skriftlige rapporter..”.*
Rapporten skal sendes til den underviser der var kursusansvarlig, og kan blive læst af andre undervisere tilknyttet uddannelsen.

|  |
| --- |
| BASIC BODY AWARENESS THERAPY – TRIN 1 BBAT 1 – kursus ***BBAT 1 - EFTERARBEJDE**** ***BBAT 1 – rapport: Personlig fordybelse i BBAT***

 TILBAGEMELDING/GODKENDELSE af rapportI alt 6 ECTS  |

**Personlig fordybelse i BBAT**

Personlig fordybelse i BBAT vil sige, at du laver øvelser ***for dig selv*** og ikke samtidig med patientbehandling. Dette giver dig mulighed for at ***øve nærvær*** og oplevelse af ***at være i bevægelse****.* Du skal fokusere på de grundlæggende bevægelser i BBAT, som du har arbejdet med på dette kursus. Se BBAT kursusmateriale: ”De mest basale øvelser der indgår i Basic Body Awareness Therapy”.

I denne opgave indgår, at du regelmæssigt gennemfører BBAT øvelserne **10-30 min. pr. dag,**

**5 dage om ugen i en periode på 3-4 måneder.**

***Det er nødvendigt at øve regelmæssigt, hvis der skal ske en fordybelse.***

Som dokumentation og basis for rapporten opfordres du til at føre **dagbog** over dine erfaringer i øvelsesperioden - sammendrag indgår som bilag i rapporten.

Derudover indgår **litteraturstudie** – jvf. Litteraturliste samt øvrigt BBAT 1 kursusmateriale.

**BBAT 1 - rapport** (max. 10.800 tegn - ekskl. bilag)

* 1. **Indledning:** Redegør kort for baggrund og formål med rapporten. Dette munder ud i en problemformulering – f.eks. ”Hvilke erfaringer i forhold til …har jeg fået ved at lave BBAT øvelser i perioden efter BBAT 1-kurset?” eller du kan formulere et mere afgrænset spørgsmål, du er blevet optaget af undervejs.
	2. **Teori:** Redegør for hovedpunkter i BBAT teori
	3. **Metode:** Redegør for hvor og hvordan du har øvet og indsamlet dine erfaringer/data
	4. **Resultat:** Beskriv dine erfaringer med BBAT øvelserne, processen mv.

*NB! Hovedvægten i rapporten skal ligge i dette afsnit*

* 1. **Afslutning/konklusion**: En kort opsummering hvor du svarer på problemformuleringen
	2. **Referencer:** En liste over den litteratur du har anvendt.
	3. **Bilag:** Sammendrag af dine dagbogsnotater