

# CV Anne Sælebakke

Jeg er født i 1952 og er utdannet lærer (1972-75) og fysioterapeut (1976-77). Jeg har etterutdanning i følgende disipliner: Kroppsorientert psykoterapi/ BODYnamic Analyse, pedagogisk kinesiologi/One Brain, medisinsk qigong/Biyun metoden, Kommunikologi, en tverrfaglig metadisiplin i kommunikasjons- og forandringsarbeid, oppmerksomt nærvær/Mindfulness, Neuroaffektiv Analyse (sertifisert 2022). Jeg har lang erfaring med terapi, veiledning og undervisning, både fra offentlig og privat sektor. Til daglig arbeider jeg nå med kommunikasjons- og forandringsarbeid; - individuelt i form av terapi og veiledning for barn, ungdom og voksne – grupper og organisasjoner i form av kurs og prosjekter. Jeg har skrevet to bøker: *Barn i balanse. Nærvær og empati i barnehagen* (2015) og *Livsmestring i skolen. Et relasjonelt perspektiv* (2018).

Yrkeskarrieren startet jeg som privatpraktiserende fysioterapeut i 1979. Ved siden av privatpraksis var jeg i perioden 1980-1998 ansatt i Kongsberg kommune i 20-50% stilling, med barneskolene som arbeidssted. Arbeidsområdet lå i fagfeltet fysioterapi og pedagogikk: skolefysioterapi, spesiallærer i forhold til fysisk fostring og emosjonelle lærevansker, pedagogisk veileder og undervisning av lærere. Fra 1987-2004 var jeg årlig gjesteforeleser ved videreutdanning i spesialpedagogikk ved høyskolene i Telemark, Vestfold, samt Folkeuniversitetet Buskerud/Vestfold.

Jeg begynte første gang å meditere i 1972. Betydningen av oppmerksomt nærvær/Mindfulness går igjen som en rød tråd både i eget liv og i mitt arbeid. Siden år 2000 har jeg hatt en rekke undervisningsoppdrag omkring yrkesliv, stressmestring og oppmerksomt nærvær/Mindfulness, livsmestring og folkehelse. Fra 2015-17 var jeg leder for foreningen Mindfulness Norge, norsk forening for oppmerksomt nærvær i helse, utdanning og forskning. Jeg brenner særlig for barn og unges balanse i vår tid, betydningen av nærvær i pedagogisk praksis, i barnehager og skoler. Jeg tar på seg oppdrag for arbeidsliv og organisasjoner, skoler og barnehager.

## Yrkeserfaring

### KONGSBERG KOMMUNE 1980-1998

- **1980-1996. Skolefysioterapeut** i 20-50% stilling.
- **1984-1998. Timelærer ved spesialpedagogiske team** på barneskolene i Kongsberg, 20-30% stilling. Undervisning av barn og voksne, veiledning, utarbeiding av undervisningsmateriell, sakkyndige uttalelser, samarbeide med PPT mm.
- **1995-1996. Pedagogisk veileder** i 50 % stilling ved Undervisningstjenesten i Kongsberg.

### UNDERVISNINGSPRAKSIS

- **1989-1999. Gjestelærer ved Høyskolen i Telemark, avdeling for lærerutdanning**, videreutdanning i spesialpedagogikk. Undervisning i ”Pedagogisk kinesiologi” og ”Bevegelse, mestring, glede”

- **1990 – 2004** Gjestelærer ved **Folkeuniversitetet Buskerud/Vestfold og Høyskolen i Vestfold, avdeling for lærerutdanning**. Begge steder var målgruppen videreutdanning i spesialpedagogikk. Undervisning i ”Pedagogisk kinesiologi” og ”Bevegelse, mestring, glede”.
- **Østlandsk Lærerstevne**, siden 1997.
- **Private kurs** i kunsten å ta vare på egen helse og balanse, kroppsbevissthet, pedagogisk kinesiologi, nærværsmeditasjon/oppmerksomhetstrening, qigong.
- **Kurs og undervisning fram til 2009**. Planleggingsdager og kurs for lærer, førskolelærere og helsepersonell, siden 1985. I den perioden hadde jeg oppdrag for følgende kommuner: Kongsberg, Flesberg, Rollag, Nore- og Uvdal, Modum, Krødsherad, Nes i Hallingdal, Nittedal, Fredrikstad, Lier, Mehamn i Finmark. Andre oppdragsgivere har vært Statens lærerkurs og Undervisningsdirektøren i Buskerud. Se egen referanseliste for oppdrag etter 2009.
- **Kurs og undervisning etter 2009**, se hjemmesiden

**TERAPIPRAKSIS siden 1979**. Fysioterapi og kroppsorientert psykoterapi. Kongsberg og Oslo.

## Publikasjoner fram til 2015

1. **Sansemotorikk på barnetrinnet**, 1985. Kompendium utarbeidet i samarbeid sammen med lærer Jane Dahlen Henriksborg. Til bruk ved undervisning og veiledning av lærere i Kongsberg kommune.. Ikke digitalisert.
2. **Pedagogisk kinesiologi** – hjelp for barn med lærevansker. Artikkel publisert i Norsk skoleblad nr 36/1990.
3. **Sansemotorisk trening**, 1993. Kompendium utarbeidet i samarbeid med to kommunefysioterapikolleger i Kongsberg, Bente Molin Kongsgaard og Hanne Rødbakk. Brukt som undervisningsmaterieell ved kurs og veiledning av helsepersonell, lærere og førskolelærere. Ikke digitalisert.
4. **Sansemotorikk /psykomotorikk – i lys av L97**. 1996. Kompendium ble først utarbeidet til internundervisning i Kongsberg kommune i forbindelse med innføring i L97. Det utgjorde undervisningsmateriellet ved min undervisning av lærere og førskolelærere på kurs/planleggingsdager i en rekke andre kommuner. Kompendiet ble solgt videre til interesserte skoler og barnehager over hele landet. Og det inngikk i undervisningen jeg hadde av spesialpedagoger ved lærerhøyskolene på Notodden, Eik og Folkeuniversitetet Buskerud/Vestfold.
5. **Bevegelse - mestring – glede. Læring for LIVET**, 2002. Om sammenhengen mellom barns psykomotoriske utvikling, lek, fysiske aktivitet - og utvikling av mestringsevne, selvværd, identitet. Revidering og videreføring av kompendiet fra 1996 (4).
6. **Nærvær i pedagogisk praksis**. Oppmerksomt nærvær/mindfulness – en nøkkel til godt lærings- og utviklingsmiljø. Publisert i tidsskriftet Pedagogisk Forum .