METODE
Lone Sorensen

Den bedste kombination for læring: teori online – praksis i virkeligheden

Af Lone Sorensen

Gennem mange års undervisning har jeg erfaret, at den mest effektive måde at uddanne terapeuter på er gennem en gennemtænkt kombination af **online teori** og **fysisk praksis**.

Når teori, anatomi og teknisk forklaring formidles online med tydelige nærbilleder og grundige gennemgange, får kursisten et solidt og roligt fundament. Samtidig kan undervisningen suppleres med **live webinarer**, hvor der er tid til spørgsmål, dialog og fordybelse. Derefter mødes vi til de praktiske træningsdage, hvor alt fokus rettes mod håndværket – at mærke, korrigere og forfine teknikken



Faldende koncentration kræver nye læringsformer

De seneste år har mange undervisere bemærket et tydeligt skift: voksne kursister har sværere ved at fastholde koncentrationen under traditionel undervisning. Sammenlignet med for blot ti år siden er evnen til fordybelse og hukommelse faldet markant. Det betyder ofte, at et fysisk kursus må afsluttes med en følelse af, at der ikke blev tid nok – hverken til den teoretiske dybde eller tilstrækkelig træning.

Her oplever jeg, at **online teoriundervisning** giver et markant løft i kvaliteten. Kursisten kan gense lektioner, tage noter i eget tempo og gentage teknikker, indtil forståelsen sidder fast. Det skaber ro, fokus og langt mere vedvarende læring.

Tæt kontakt – selv på afstand

Under individuelle webmøder mellem modulerne lærer jeg hver kursist grundigt at kende. Jeg får et præcist billede af, hvor de behøver støtte, og hvordan jeg bedst kan hjælpe dem videre. Denne form for **personlig faglig sparring** skaber tillid og engagement – og kursisterne kontakter mig frit, når de har brug for vejledning.

Når vi så mødes til de fysiske praktikdage, kan hele tiden bruges på det, der kræver hænderne: at øve, mærke og perfektionere teknikken. Denne kombination af teori og praksis har vist sig at være den mest effektive og bæredygtige form for læring. Resultatet er kursister, der ikke blot gennemfører, men udvikler sig til **kompetente, selvsikre og bevidste terapeuter**.

En ny tid for terapeutisk læring

Vi lever i en tid, hvor læring ikke længere er begrænset af geografi eller logistik. Den digitale udvikling gør det muligt at nå mennesker over hele verden – også dem, der ellers ikke har adgang til fysiske uddannelsessteder. Når online undervisning gennemføres med **faglig kvalitet, struktur og menneskelig kontakt**, kan den løfte niveauet for vores fag.

Det handler ikke om at erstatte fysisk undervisning, men om at **udvide dens potentiale**. Teori og refleksion trives online – mens hænder, sansning og nærvær hører hjemme i praksisrummet. Denne form for læring er mere fleksibel, mere individuel – og samtidig mere professionel. Kursister får tid til at forstå og gentage. Undervisere får bedre mulighed for at følge og støtte den enkelte.

Neurorefleksologisk læring og hjerneforbindelser

Den pædagogiske struktur bag mine kurser bygger på de samme neurorefleksologiske principper, som ligger til grund for mit terapeutiske arbejde: **gentagelse, sansning og sensorisk integration**.

Når kursisten gentager en bevægelse, stimuleres hjernens sensoriske og motoriske baner. Over tid skaber det stærkere neurale forbindelser – præcis som i det terapeutiske arbejde, hvor vi genskaber kontakt mellem hjerne, krop og funktion.

Denne læringsform aktiverer både det kognitive og det sanselige system, hvilket gør forståelsen dybere og teknikken mere præcis. Derfor bliver online teori og praktisk træning ikke to adskilte dele – men ét samlet læringsforløb, der følger hjernens naturlige måde at lære på.

Erfaring og evidens

Efter mere end 40 års undervisning og 10 års erfaring med online uddannelse kan jeg sige det med overbevisning:

Det handler ikke om **hvor** man lærer – men **hvordan** man lærer.

Når struktur, nærvær og kvalitet går hånd i hånd, skaber kombinationen af online teori og praktisk træning terapeuter med et højt fagligt niveau, solid selvtillid og evnen til at arbejde med præcision og bevidsthed.

Vil du opleve forskellen i praksis?



Mine uddannelser inden for **Ansigtszone- og Refleksterapi**, **Neuro-Fodrefleksterapi** og **Temprana Terapi** er bygget op efter netop denne kombination.

Teorien læres online i et roligt tempo – og forankres derefter gennem intensive praksisdage med tæt supervision.

Her kan du læse mere om opbygning, indhold og dokumenterede resultater – og vælge den uddannelse, der passer til dit faglige mål.

Essensen

- Online teori giver ro, fokus og dyb forståelse.
- Fysisk træning forfiner teknikken og integrerer læringen i kroppen.
- Sammen skaber de **den bedste ramme for professionel udvikling**.

Kort sagt: Når vi kombinerer moderne læringsteknologi med håndværkets præcision, opnår vi det, enhver seriøs terapeut stræber efter – **viden, kunnen og bevidst praksis i balance.**

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du opleve kombinationen af online teori og praktisk træning? I min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi lærer du teorien online, og den praktiske træning foregår hands-on i Danmark.

I Japansk Cosmo Lifting gennemgår jeg basebehandlingen, løfteteknikkerne og lymfedrænagen, der tilsammen giver et naturligt ansigtsløft og bedre spændstighed. Uddannelsen kan tages både fysisk og online.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til hvilke metoder der er relevante for dit arbejde — så er du meget velkommen til at booke et møde med mig direkte:

Book en gratis samtale med Lone