

Synopsis: Fra mere til bedre. – Et mere nærværende (arbejds-)liv

Forhistorie

Jeg opsagde mit job som leder i en civilsamfundsorganisation pr. 1. november.

Jeg havde en kæmpe lyst til at "holde en pause" for at undersøge nærmere, hvordan jeg kan få **plads til mere kreativitet og nærvær i mit eget (arbejds-)liv** samtidig med at jeg havde en stigende lyst til at **udforske ledelse og nye former for arbejdsplads- og organisationskulturer**, som jeg har eksperimenteret med som leder, og som i stigende grad vinder indpas.

Mit (måske) nye arbejdsliv

Det som jeg giver et skud nu, er en slags konsulentvirksomhed, hvor **jeg vil understøtte organisationer i at trække tempoet ud af hverdagen og med afsæt i deres egne værdier og visioner inspirere dem til nye måder at arbejde på**. Jeg arbejder konkret med 12 "redskabsrum", som jeg ikke er ekspert på, men som jeg kan hjælpe i gang med. Det kan være brugen af; Stilhed, natur, kreativitet, fællesskabsskabende aktivitet mf. Jeg vil lave rådgivning, procesfacitering, netværk mm. Som alle skal være praksisrelateret og som har en høj grad af kreativitet i sin metode.

Fra ESG til gode liv

Jeg binder arbejdsliv op på ESG (bæredygtige organisationer) – og særligt governance, fordi jeg oplever, at den organisatoriske/interne ledelsespraksis er lidt overset. Jeg tror, at vi som individer og (velfærds-)samfund har meget at vinde, ved at ændre måden, vi arbejder på og skabe mere nærvær, kreativitet, overskud og forbundethed til opgaverne, relationerne og til os selv i vores (Arbejds-)liv.

IPA – Forløbet og velfærdssamfundet

Derfor er jeg dybt taknemmelig for at være med på dette forløb og jeg glæder mig til at Steen Hildebrandts perspektiver bliver integreret i forløbet.

Hans arbejde og især bogen "Det bæredygtige velfærdssamfund" er en stor inspiration i mit arbejde, fordi jeg mener at arbejdsliv og velfærdssamfund hænger sammen og begge har hårdt brug for at blive set på ud fra et mere bæredygtigt perspektiv.



Billedet er et udsnit af et hul i en træstamme, taget på en gåtur ved Vækstcentret på første modul. Det er blevet symbolet på nærvær for mig og er forsidebilledet på min nye hjemmeside www.frameretilbedre.nu <3

At have mig selv med – mit IPA projekt

Jeg er en ildsjæl og jeg har et højt energiniveau og et kæmpe drive. Det er en af mine store styrker. Jeg bliver let begejstret og har høje ambitioner på egne og mine omgivers vegne. - En forandringskraft, som er stærk og som er med til at ændre noget, men det betyder også, at jeg ofte er og bliver i mit hoved og har meget svært ved at integrere struktur og praksis i min hverdag.

Jeg har brug for at skabe forbundethed mellem hoved, krop og naturen som elementer af mig selv og for være tro mod de indre og de kreative processer, som jo særligt lige nu i en helt fri tid, bliver meget synlige. Det er et stort momentum for forandring, men det er svært for mig at huske mig selv i det. – Hvilket jo er paradoksalt nok, når hele mit projekt handler om nærvær:-)

Mit retreat-ønske

Jeg har let ved (og er vild med) at indgå i retreats som jeres, hvor jeg ikke har svært ved at komme ind i dagsrytme, stilhed, indre arbejde og kreativitet. At blive ”holdt” gør det let og trygt for mig.

Men jeg har meget svært ved at overføre det til hverdagen, hvor jeg selv har ansvaret. Derfor og pga. nogle personlige forhold med min ene datter, så vil det være **praktisk** lettere og **praksis** sværere for mig, at lave mit eget retreat.

Udgangspunktet vil være stilhed, men jeg vil gerne kunne skrive og på den måde praktisere kreativiteten undervejs. Jeg vil også gerne kunne høre guidede meditationer på min telefon, kunne gå ned og bade med risiko for at støde på naboer der vil tale og have et minimum af kontakt til min datter, men ellers være uden kontakt til omverdenen.

Forslag til dagsrytme retreat (Alene i sommerhus) 5-6 dage

Alt i stilhed bortset fra gåtur/morgenbadning, hvor der er risiko for at møde andre mennesker + et behov for kontakt på telefon til min datter max. 1. gang pr. dag.

8.00 Gåtur og morgenbadning

9.00 Morgenmad

10.00 Blid yoga

10.30 Praksis og skrivearbejde inkl. tepause

12.30 frokost

13.30 Dans efter frokost

14.00 Stilhedspause

16.00 Praksis og skrivearbejde

18.00 Aftensmad, gåtur og evt. badning

20.00 Læsning og aftenpraksis

21.00 Godnat