

Kirsten

- Landkort in the making

Januar 2024

BILLEDARBEJDE – TEKSTER – BEVÆGELSE – DANS – MEDITATION – LYD - FORMGIVNING
KROP – ÅNDEDRÆT – HJERTE – BEVIDSTHED – GRUNDKREATIVITET
VÆRE – TÆNKE – RELATERE - SAMARBEJDE – HANDLE

OM AT UDTRYKKE SIG FRIT FRA ET DYBERE STED I SIG SELV

Er titlen på et forløb jeg har startet op og udbyder til mennesker. Kurserne er i gang og jeg gør mig erfaringer.

Jeg forestiller mig at vælge et af nedenstående **fokuspunkter** og arbejde med det.

Indhold på kurserne

Der arbejdes med at fordybe indad og at udtrykke sig derfra. (femkanten)

Der arbejdes med at udtrykke sig med ord og tekst, i billedsprog og i bevægelse og dans.

Der arbejdes med den dialog der kan begynde mellem det indre og det ydre udtryk.

Eksempel fra en undervisningsgang

- I en meditation mærkes der indad. I kroppen, åndedrættet, hjertet, det mentale rum og grundkreativiteten.
- Intro og forberedelse til at tegne og male og starte et billede op. Et eksempel; der tegnes/males med lukkede øjne, streger/bevægelser på papir (kaos), derefter lokaliseres mønstre (mønsterfase) og til sidst tegnes figurer frem (symbolfasen)
- Det færdige billede lægges på gulvet og der guides ind i at mærke billedet som kommende indefra en selv. (som drømmebilleder).
- Kropslig dialog med billedet. Kan billedet og dets stemninger og indhold sættes i dans og bevægelse.
- Tilbage i cirkel guides ind i at sætte ord på billedet i form af enkelte ord på papirlapper der sættes direkte på billedet.
- Skrive og refleksionsproces.
- Udtryksrunde i hele gruppen. Her kan udveksles længere ind i den enkeltes proces.

Resurser

- Overgang til at arbejde som selvstændig.
- Sætte sammen på ny, hvordan ser "mit" landskab ud nu med min baggrund som cand.pæd i didaktik, billedkunstner, bevæger, psykomotorisk terapeut, kunstterapeut og min erfaring med undervisning, terapi og formidling.
- Netværk

Fokuspunkter

- Motivation, intention og videregivelse.
- Hvorfor og hvordan.
- **Selvledelse og praksis**, Hvor kommer jeg fra i mig selv, hjerte, balance yin/yang, femkanten.
- Udvikle sprog der kan formidle indhold og mål for undervisningen. (Oversættelsesakter)
- Udvikle praksisfaglighed/relationskompetence.
- Intention om at rammesætte et vurderingsfrit rum.

- **Formidling af mine aktiviteter og det at indstille sig meditativt.** Hvordan kan jeg formidle mine aktiviteter på en autentisk, kontemplativ og informativ måde på de sociale medier.
- Emotioner, handlekraft, glæde.
- Kreativitet, netværk og samarbejdspartnere.

Udviklingspotentiale på en lidt længere bane

- Undervisning med baggrund i IDG
- Bruge Designtænkning som procesværktøj.

Februar 2024 | Status

-Landkort in the making

Jeg vælger følgende fokuspunkter:

- **Selvledelse og praksis |** Hvor kommer jeg fra i mig selv, hjerte, balance yin/yang, femkanten.
- **Formidling af mine aktiviteter og det at indstille sig meditativt |** Hvordan kan jeg formidle mine aktiviteter på en autentisk, kontemplativ og informativ måde på de sociale medier.

Kurset OM AT UDTRYKKE SIG FRIT FRA ET DYBERE STED I SIG SELV foregår én lørdag om måneden de næste 10 måneder. Det varer 6 timer hver gang.

- **Selvledelse og praksis |** Jeg har erfaring med at observere egen undervisning og formidle dette via art based research metoder og autobiografiske tekster.
- **Ide |** Efter hver undervisningsgang vil jeg sætte mig og skrive. Måske vil jeg også tegne og male. Måske vil jeg indtale mine observationer. Hvad skete i undervisningsrummet og med det dobbeltperspektiv også at beskrive hvad der skete i mig. Jeg overvejer at bruge femkanten som indgang til dette, på en systematisk måde.

Formidling af mine aktiviteter og det at indstille sig meditativt | Jeg lægger mærke til at det har betydning hvordan jeg "indstiller" mig når jeg laver opslag om mine kurser og aktiviteter på SoMe. Det er noget jeg intuitivt ved og kan gøre. Det kan have en karakter af "tilfældighed" og jeg vil gerne undersøge det nærmere. Det kunne være en mulighed for mig at lave en plan for formidling og kommunikation på mine platforme fx det næste halve år. Det bliver min dokumentation.

Da jeg begyndte at udbyde kurser (i eget regi) brugte jeg lang tid på at overveje om og hvordan jeg skulle formidle på SoMe. Det er i proces. Mit ønske er at fortælle hvad jeg laver og det er selvsagt også med en intention om at der vil være mennesker der synes det er spændende. Men på en måde er det i udgangspunktet sekundært på en måde jeg kender fra min kunstneriske praksis.

- **Ide |** Jeg vil undersøge dette felt nærmere og jeg forestiller mig at det kan gøres konkret ved at jeg bevidst indstiller mig meditativt når jeg arbejder med at lave tekster (herunder beskrivelse og uddybning af kurssets indhold), billedmateriale og opslag. Det vil jeg afprøve mere systematisk. Hvad er det der sker.

Det at arbejde med disse to fokuspunkter vil inddrage og give information og udvikling i de andre fokuspunkter jeg har afgrænset og det vil jeg forholde mig til. Fokuspunkterne vil formentlig blive omformuleret, slået sammen eller andet undervejs i forløbet.

Tidsplan

Jeg laver en tidsplan og vil lave stop-op status undervejs.