

KREATIVITET OG EKSISTENS



Om at lære at leve det liv du gerne vil leve.

Formål :

Formålet med dette årskursus er at skabe et glædesfyldt forhold til egen kreativitet og eksistens. Mange mennesker kan opleve en form for forvirring eller uklarhed i forhold til hvad der skaber glæde i deres liv, fordi der er for mange muligheder, forventninger fra andre mennesker, eller fordi det bare går for hurtigt.

Andre mennesker har gode erfaringer med hvad de gerne vil med deres liv, men mangler måske handlekraft og mod til at gennemføre deres idè eller talent.

Denne kursusrække på fire moduler har til formål at føre deltagerne i kontakt med deres spirituelle kvaliteter, samt mod og selvtillid til at realisere dem.

Struktur :

Kursusforløbet er delt ind i 4 moduler på hver 4 dage. Hvert modul har et særskilt tema, samt forskellige kreative metoder i forhold til hvert tema.

Teori:

Hvert kursus bygger på en bestemt tradition indenfor psykologien. Første modul er således baseret på den analytiske psykologi, de næste to moduler på objektrelationspsykologien, og det sidste modul på den eksistentielle psykologi. Under hvert modul vil teori og mytologi blive brugt til at belyse de personlige processer i det omfang der er behov for det.

1. Modul

På det første modul vil vi undersøge de særlige kvaliteter som hver deltager søger at realisere i sit liv. Det kan være et særligt talent, eller en lyst til store spring i tilværelsen, som f.eks. job og parforhold. Vi vil gå i dybden med at afgrænse den enkeltes udfordring og bruge den kreative proces til at synliggøre og forankre kvaliteternes følelsesmæssige indhold. Hvad er det for et liv den enkelte ønsker at leve, og hvilke sider i personligheden har endnu ikke fået lov til at folde sig ud.

Kurset vil indeholde processer, hvor disse nye kvaliteter i personligheden kropsliggøres og visualiseres. Hensigten er, at skabe en vedvarende form for dialog med denne side i personligheden, som et ritual Jung har kaldt for ”Aktiv imagination”.

2. - 3. Modul

På de to efterfølgende moduler, vil vi arbejde med de forhindringer der er i den enkeltes liv med hensyn til at realisere kvaliteterne. Vi vil arbejde med selvansvarlighed, barndomsoplevelser, parforholdsmønstre, samt finde de indre stemmer som skaber begrænsningen i livet. Som en fortsættelse af det første modul, vil vi fastholde den eller de indre stemmer som bakker op om gennemførelsen af de kvaliteter som vil forøge den enkeltes livskvalitet. Formålet er at tydeliggøre og forstærke den sunde relation mellem bevidstheden og kvaliteterne, samt at tage afsked med de gamle stemmer som var med til at skabe begrænsningerne. Kunstterapien vil blive brugt til at skabe forløsningen, samt kontakten til de forskellige sider i psyken. Der vil være et oplæg til øvelser som deltagerne kan bruge mellem de to kursusmoduler.

4. Modul

På det fjerde modul vil vi planlægge gennemførelsen af de konkrete kvaliteter. Hvordan skal de præsenteres og i hvilken sammenhæng. Der vil være træning i at fortælle andre om sin ide eller sit talent, og sparring fra gruppen og fra underviser med hensyn til hvordan kommunikationen virker på andre. Her vil kreativiteten inddrages som en bro til den eksistentielle virkelighed, og som ritualer vi kan bruge resten af livet.

Grundbog til kursusforløbet er ” Kunstterapi” af Vibeke Skov

Rytme under kurserne

Kl. 9.30 – 10.00 : Hver dag vil starte med en halv times trommespil og træning i mental stilhed.

Kl. 10.00 – 13.00 : Workshop

Kl. 13.00 – 15.00 : Frokost

Kl. 15.00 – 18.00 : Workshop

Forventninger til ansøger.

Kurset henvender sig til mennesker som har en vis erfaring med egen udviklingsproces.

Du skal kunne mærke en længsel efter at foretage forandringer i dit konkrete liv, samt have et rimeligt realistisk forhold til dig selv og dine værdier.

Du skal have overskud og ærlighed til at engagere dig i en gruppe.

Datoer :

Modul 1. : d. 7. – 10. Maj

Modul 2 : 30. Juli – 2. Aug.

Modul 3 : 10. – 13. Sept.

Modul 4 : 26. – 29. Nov.

Deltagerantal er max 12

Underviser er Vibeke Skov

Pris for hele forløbet inkl. kost og logi er kr. 18.600,-

Der er et depositum på kr. 4.000,- som fratrækkes det samlede beløb.

Rest beløbet på kr. 14.600,- kan betales i 2 rater på hver kr. 7.300,-.

Den første rate forfalder d. 14. april, mens anden rate forfalder d. 1. Juli 2010.

Depositum betales ved tilmelding.