

Kreativ fordybelse



En gruppe, hvor du arbejder med at udvikle dig selv og dine færdigheder gennem kreative aktiviteter. Her er fokus på at være i processen og på at skabe en bevidsthed og fordybelse omkring arbejdet med forskellige materialer.

Hvad kan du bruge gruppen til:

- At få opmærksomhed på, hvad håndens arbejde kan bidrage med i forhold til mestring af hverdagen
- Fokus på proces frem for produkt- hvad giver det mig at arbejde med mine hænder
- At blive opmærksom på egne strategier
- At opleve fællesskab
- Eksperimentere med forskellige discipliner indenfor håndens arbejde
- Øget mestring generelt i hverdagen

Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

- At du vil være deltagende i egen udviklingsproces i gruppesammenhænge.
- At du er motiveret for at arbejde med kreative aktiviteter
- At du er motiveret for at være i en kreativ og eksperimenterende proces.

Hvad kan der foregå i gruppen:

Fælles start med runde: Hvordan møder jeg ind i dag?

Kreativ proces, forskellige kreative discipliner.

Der er fælles og individuel vejledning/undervisning

Mulighed for at tale om udfordringer/succesoplevelser med gruppen

Mindfulness/ strækøvelser

Fælles afslutning med runde: Hvordan har det været i dag.

Der kan være udgifter til materialer

Hvor, hvornår og hvor mange:

Tirsdage kl. 9.00-11.30
(kaffe i cafeen kl. 9.00- 9.30)

Sted Lokale 1.2

Pause ca. kl. 10.30-10.40

Fælles opstart og fælles afslutning.

Antal deltagere. Max 8 og 2 gruppeledere

Der er løbende optag til gruppen.

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.