

METODE /

Jeg tror på menneskets egen evne til at skabe en følelse af helhed i sit liv.

Kunsten og kreativiteten kan være med til at skabe ny energi og hjælpe med at fastholde det.

Jeg ser alle livserfaringer som en mulighed for at lære om livet og sig selv. Min metode er at møde kursisten med åbent sind, at se talentet og guide videre derfra.

På kurser og i sessioner inspirerer jeg med traditionelle og utraditionelle billedkunstopgaver for at vække nysgerrigheden og bevidstheden om det genkendelige.

I undervisningen er det muligt at arbejde med maleri, skulptur, poesi, eventyr, fortælling, adskilt eller i kombination alt efter den enkeltes behov.

Sessioner og kurser består ikke af traditionelle terapeutiske samtaler. Vi taler om kunst, indhold og metoder, muligheder og inspiration. Vi bruger kunsten som samtalepartner og fornyer.

Det er ikke et krav, at kursisten har forudgående kendskab til kunst og kreative processer for at få gavn af et forløb.

DELTAGERUDSAGN /

Hver dag skulle være Anne-Mette dag – Kreativiteten giver mig glæde og ro.

Alle mennesker bør opleve at være i en kreativ proces...det er livsbekræftende.

Anne-Mette's undervisning giver inspiration til eftertanke.

KONTAKT /

Anne-Mette Sørensen
kunstmomentum.dk
Visbjerg Hegn 142, 8320 Mårslet
86261820/26203224
www.kunstmomentum.dk

KREATIVITET KUNST VEJLEDNING



Kunst og kreativitet kan skabe kontakt til vores indre talent, og arbejdet med fortællinger og skabelsesprocessen kan bidrage med livskraft og mening.

Mine tilbud henvender sig til deltagere der:

- Står i en brydningstid arbejdsmæssigt/privat
- Oplever livet i krise
- Er stresssygemeldte eller har anden sygdom

Vi arbejder med at anerkende de grundlæggende positive kræfter i mennesket som et fundament for livsglæde, iderigdom og skaberevne gennem hele livet.

Supervisor, vejleder og underviser
Anne-Mette Sørensen
kunstmomentum.dk
Visbjerg Hegn 142, 8320 Mårslet
86261820/26203224
www.kunstmomentum.dk

”INDRETNING OG VÆRDI”

Kursisterne kan visualisere og indrette eget kursuslokale efter emnet: ”hvilke værdier har betydning for mig som menneske?” Kursisterne laver vægophæng og skulpturer af alverdens materialer, som de sætter sammen efter inspiration og egen ide.

Formålet med aktiviteten er, at give kursisterne en oplevelse at være deltagere både tankemæssigt og fysisk. De indretter deres eget rum og præger fra starten af kurset med deres individuelle særpræg. Kursisterne reflekterer både visuelt og sprogligt over et emne, som har betydning for den personlige og arbejdsmæssige afklaring, samtidig med at de visuelle billeder kan åbne processen for nye tanker og muligheder. Aktiviteten indebærer også, at deltageren konfronterer sit mod, tør jeg i dette uholdelige arbejde udvide grænserne for, hvad jeg tror er muligt, og hvordan kan det relateres til mine umiddelbare udfordringer?

På kursusdagene vil vi undersøge menneskelige værdier, og hvordan de kan udtrykkes visuelt med materialer. Hvordan kan ”frihed” se ud, og hvordan kan man symbolsk udtrykke det f.eks. med et stykke stof? I den kreative proces holder vi nogle individuelle og fælles pauser, hvor vi gennemgår figurernes symbolværdi, og hvordan det kreative udtryk kan styrkes ud fra deltagerens tanke etc. Vi diskuterer til sidst indretning, og afslutter med fernisering.

På kurset vil min rolle være at undervise, inspirere kreativt og opfordre til at afprøve sine tanker og evner ved at vove anderledes ting med materialerne. Jeg kan i kraft af min erfaring som socialrådgiver, supervisor og underviser kombinere og bygge bro fra det kreative til det daglige med undrende spørgsmål, som kan være et oplæg til den enkelte og holdet om, hvad der kan arbejdes videre med hen i forløbet. Med min erfaring og personlighed vil jeg arbejde på, at holdet får en sjov og god fælles oplevelse.

Kurset vil som udgangspunkt vare 3 dage af 4 timer pr. dag.



”KREATIV VEJLEDNING”

Vi arbejder med at skabe vores eget udtryk, som kan være et symbol på vores muligheder i andre dele af livet.

Kursisterne arbejder en dag ugentligt på det kreative værksted med at visualisere og manifestere den proces og afklaring, som de gennemgår i kursusforløbet.

Formålet med værkstedets dag er, at kursisterne kan opleve et frirum og fristed i den daglige udfordring, som det er at leve med sygdom, depression eller andet. Den kreative proces kan fungere som en ventil, der kan italesætte, hvad der er svært at formulere med ord samtidig med, at deltageren kan være i et rum, som føles afslappende. Kreativiteten og processen kan bruges som personlig og menneskelig støtte i forandringsprocesser og samtidig give svar, som kan åbne nye vinkler og ressourcer, som vedkommende ikke anede eksisterede. Den kreative metode kan opøve tilliden og evnen til at turde nyt og få erfaring med (symbolsk og kreativt), at det at bryde noget op kan betyde, at der vindes noget nyt. På den måde kan forandring opleves med tiltagende håb, positivitet og livsglæde.

Ved at arbejde i abstraktionen kan vi åbne det bekendte med nye vinkler på f.eks. et godt arbejdsliv. Hvilke farver indebærer et godt arbejdsliv, hvor tydelige skal stregerne være, og skal der være mange rammer rundt om fortællingen og hvor ville det bære hen, hvis jeg fløj udenfor rammerne? Vi udforsker, forfiner teknik og lader processen afgøre formen, nogle gange ved at stille spørgsmålet først, andre gange ved at lade det ankomme i processen.

I undervisningsforløbet vil jeg bruge min erfaring fra min tid som socialrådgiver og supervisor bl.a. fra mit arbejde med langtidssygemeldte. Jeg kan kombinere min sociale faglighed med mine erfaringer fra det kreative arbejde til at udvide og supplere spørgsmål og ideer til arbejdsmæssig og personlig afklaring. Den kreative inspiration og opgave kan hjælpe til, at udvikling føles vedkommende for deltageren og bibringe selvværd, da løsninger kommer af vedkommendes egen indsats, vovemod og nysgerighed. Det positive i kreativiteten og processen kan smitte af på andre dele af livet.

Kurset vil som udgangspunkt vare 5 timer ad gangen.