

PRESENCE BY ART

Harmoni och glädje med kreativ närvaro

PRESENCE BY ART

Presence by Art – kreativ mindfulness, är en ny och effektiv hälsometod. Genom medveten närvaro i gemensamma, lättsamma uppdrag som integrerar rörelse, text, berättande, färg, form och avslappning aktiveras och stärks våra medfödda resurser. Detta bidrar till ökad mental och emotionell stabilitet.

Här finns inga krav på prestation. Ingen tidigare erfarenhet av kreativt skapande behövs för att delta och uppdragen anpassas alltid efter gruppens behov och förutsättningar.

Metoden vilar på ett holistiskt synsätt på människan och ett salutogent förhållningssätt. Den grundar sig bland annat på forskning om hjärnans funktion, effekten av mindfulness och yoga samt kreativitetens positiva effekter. Samt på samlad kunskap om och erfarenheter av konstnärligt skapande, pedagogik, yoga och mindfulness.

GRUNDARE

Presence by Art grundades 2018 av Eva Modin Malin Frisk, och Lisette Boman, alla tre aktiva konstnärer, mindfulness- och yogalärare med många års erfarenhet av undervisning och eget konstnärligt skapande. Metoden drivs och utvecklas idag av Lisette Boman.

Filibom AB
info@presencebyart.se
www.presencebyart.se

VARFÖR?

Med Presence by Art vägleder vår nyfikenhet, föreställningsförmåga och uppmärksamhet oss i olika kreativa och lustfyllda uppdrag. Genom skapandet fördjupas vårt fokus och vi blir mer närvarande i stunden. Vi förs varsamt in i ett meditativt tillstånd där en hälsosam distans skapas till det som skaver, stör eller oroar.

Tankarna tystnar och tiden upphör.

När vi lockas att släppa kontrollen och rikta vår uppmärksamhet fullt ut, uppstår en djupare inre tillfredsställelse och vårt mod stärks. I takt med att vår förmåga att fokusera växer, etableras en stabil grund av stillhet och frid att vila i. Glädjen fördjupas, vår kapacitet att möta vardagens utmaningar ökar och vi återknyter kontakten med vår längtan, våra behov och våra drömmar.

VEM BEHÖVER PRESENCE BY ART?

Presence by Art kan tillämpas vid enstaka tillfällen om 1,5 – 3 timmar för grupper om 5 – 15 personer, för att stärka en grupp, som ett inslag under en konferens eller som en privat sammankomst.

För en långsiktig, stabil och fördjupad effekt rekommenderas en kurs om 6 – 8 tillfällen, med grupper på 5 – 10 deltagare. Metoden kan användas som rehabiliterande och förebyggande hälsoarbete eller som en kreativ återhämtning i vardagen.



PRESENCE BY ART

Grundutbildning till ledare i Presence by Art

140 – 160 h

En praktisk och teoretisk utbildning i tre delar för dig som har intresse för hälsa, kreativitet och skapande verksamhet. Utbildningen förbereder dig att planera, möta och leda grupper med olika förutsättningar och behov i metoden Presence by Art.

UTBILDNINGENS UPPLÄGG

Utbildningen är uppdelad i tre delar.

Del 1 och 2 inleds med en heldag. Därefter sker undervisningen via zoom 3 x 3 h under vardagskvällar var tredje vecka. Mellan passen görs olika hemuppgifter.

Under del 3, blir det längre kurstillfällen, 4 ggr x 2,5 dagar, fredag fram till söndag lunch.

I dagsläget sker de fysiska träffar på Forsa Folkhögskola utanför Hudiksvall. Lokalbussar går till skolan och det finns möjlighet att bo på där under kursdagarna.

EFTER UTBILDNINGEN

Efter utbildningen kommer du att:

- ha en ny metodik och fördjupad förståelse för hälsa och skapande verksamhet.
- kunna utveckla och anpassa övningar samt planera workshops och kurser.
- sprida trygghet, glädje och locka till kreativitet i gruppen.
- ha tillgång till nätverk av kunniga kollegor och lärare.
- få erbjudande om aktuella fortbildningar.
- tillgång till material som kan användas vid workshops och kurser.

FÖR VEM?

Utbildningen är öppen för dig som tilltalas av metoden och som har en önskan om att arbeta med välbefinnande och hälsa genom skapande verksamhet.

Det är en fördel om du har erfarenhet av att leda grupper i någon skapande verksamhet. Samt att du utövar eller leder yoga och/eller sysslar med eget skapande på något sätt.

Som färdig Presence by Art ledare kommer du att ha kunskap om och erfarenhet av att anpassa, planera, möta och leda grupper med olika förutsättningar och behov.

LÄRARE I UTBILDNINGEN

Utbildningen leds av Lisette Boman, metodens grundare.

Under utbildningen medverkar även andra pedagoger och lärare med särskild kompetens inom olika områden.

Filibom AB
info@presencebyart.se
www.presencebyart.se



UTBILDAD LEDARE

Efter fullföljd utbildning erhåller du ett intyg som bekräftar att du genomfört kursen. Under ett år efter fullföljd utbildning har du tillgång till material på hemsidan samt fyra timmars handledning via Zoom.

Efter ett år har du möjlighet att köpa material via hemsidan. Nytt material kommer löpande att utvecklas och presenteras.

Tillsammans skapar vi ett levande och aktivt nätverk där vi stärker metoden och hjälper varandra genom att dela våra erfarenheter, reflektioner och lärdomar.

FORTBILDNING

Varje år arrangeras vidareutbildningar som ger dig som ledare fördjupad kunskap och trygghet i att guida grupper med olika behov och förutsättningar, exempelvis personer med afasi, anorexi, traumaerfarenhet, barn eller stressrelaterad ohälsa.

Det erbjuds även fortbildning inom skapande ämnen, pedagogik, teori och yoga. Innehållet i fortbildningarna formas delvis utifrån deltagarnas önskemål och behov, vilket ger möjlighet att påverka och fördjupa det som är mest relevant.

MER INFORMATION OCH ANSÖKAN

Om du har några frågor – hör av dig via mail eller ring. Du kan göra din ansökan om att gå kursen på www.presencebyart.se.

AVBRUTEN UTBILDNING

Vid avbrott i utbildningen betalas ej pengar tillbaka. Under utbildningen sker en löpande uppföljning och utvärdering av förmågan att leda Presence by Art hos kursdeltagarna.

Filibom AB förbehåller sig rätten att avbryta en pågående utbildning om personen inte uppfattas som lämplig att vara ledare i metoden.

UTVECKLING AV METODEN

Metoden kommer kontinuerligt att utvärderas och vidareutvecklas för att möta nya målgrupper med olika behov och förutsättningar. Detta sker i en utvecklingsgrupp bestående av pedagoger, konstnärer, psykologer och annan relevant expertis, utifrån aktuella frågeställningar och behov.

Utvecklingsarbetet kommer även att ta avstamp i de erfarenheter, utmaningar och önskemål som lyfts av utbildade ledare, så att metoden förblir levande, relevant och förankrad i praktiken.

INVESTERING

32 000:- ink. moms.

Privatpersoner kan dela upp betalningen:

Moment 1 och 2	9 000:- x 2
Moment 3	14 000:-

Filibom AB
info@presencebyart.se
www.presencebyart.se



PRESENCE BY ART

Grundutbildning till ledare i Presence by Art

Kursplan

DEL 1

DEN HOLISTISKA MÄNNISKAN

Grundläggande kunskap om förhållningssätt och synsätt som Presence by Art vilar på. Den holistiska människan och våra inneboende medfödda resurser. Närvarons funktion och en väg till hållbar hälsa. Eget kreativt arbete.

Vid varje kurstillfälle varvas föreläsningar med medvetna rörelser och andningsövningar, samt diskussion och arbete i grupper.

1/ Inledande dag med Presence by Art, 6 h
Gruppen träffas för att göra Presence by Art och lyssna på föreläsningar.

2/ Med fokus på fokus, 3 h via zoom
Den holistiska människan. Vad är det mänskliga sinnet? Praktisk övning och presentation av hemuppgift.

3/ Ohälsa vs. hälsa, 3 h via zoom
Varför det så viktig med fokus och närvaro? Vad har det med hälsa att göra? Varför är det så svårt att fokusera? Skräpet i vårt sinne. Praktisk övning och grupparbeten.

4/ Våra medfödda förmågor, 3 h via zoom
Salutogent förhållningssätt, verktyg till välbefinnande och balans. Vår medfödda inneboende resurser och inre vägledning. Redovisning och grupparbeten.

Beräknad tid för hemarbete ca: 10 h
Lektionstid – zoom: 9 h
Lektionstid – live: 6 h
Summa: 25 h

DEL 2

FOKUS OCH KREATIVITETENS KRAFT

Kunskap om människor och grupper olikheter, förutsättningar och behov. Forskning som stödjer metoden. Metodik. Eget kreativt arbete.

Vid varje kurstillfälle varvas föreläsningar med medvetna rörelser och andningsövningar, samt diskussion och arbete i grupper.

1/ Inledande dag med Presence by Art, 6 h
Gruppen träffas för att göra Presence by Art och lyssna på föreläsningar.

2/ Aktuell forskning, 3 h via zoom
Aktuell forskning om ex. hjärnan, glädje och närvaro. Forskning om hormoner och effekten av kreativitet. Praktiska övningar och presentation av hemuppgift.

3/ Upplägg - en lektion, 3 h via zoom
Lektionsplanering och innehåll i metodens tre delar. Redovisning och grupparbeten

4/ Utmaningar & anpassningar 3 h via zoom
Introduktion om olika grupper utgångsläge och behov. På vilket sätt bör vi anpassa metoden. Vilka utmaningar kan vi möta och hur ska vi bemöta det? Ledarrollen. Praktiska övning och grupparbeten.

Beräknad tid för hemarbete ca: 10 h
Lektionstid – zoom: 9 h
Lektionstid – live: 6 h
Summa: 25 h

DEL 3

METODIK OCH PRAKTIK

Vi utforskar och reflekterar kring olika kreativa tekniker som ingår i metoden. Vi undersöker hur övningar kan anpassas till olika grupper och förutsättningar.

Lektionsplanering, skapa trygghet i sig själv och i gruppen. Föreläsningar samt praktiskt och teoretiskt arbete i grupper. Mellan varje lektion görs ett omfattande eget arbete med att leda egna grupper.

1/ Färg och form - 2,5 dag

Måla och skapa med papper och färg, 2D och 3D. Materialkunskap och materiallära. Från enkelt till komplext. Att leda varandra i kortare övningar. Skapa trygghet i gruppen, locka till nyfikenhet och arbete tillsammans.

2/ Drama och text - 2,5 dag

Drama och textövningar. Grundläggande övningar och olika förutsättningar. Från enkelt till komplext. Att leda varandra i små grupper - hela lektioner. Ledarroll och lektionsplanering.

3/ Rytms rörelse och musik - 2,5 dag

Rörelser och rytmövningar – från enkelt till komplext. Ljud och sångövningar – från enkelt till komplext. Att leda varandra i små grupper – samt leda ny grupp.

4/ Övriga tekniker och metodik - 2,5 dag

Metodik och pedagogik, fördjupad lektionsplanering. Förhållningssätt och praktiska utmaningar. Redovisning av eget arbete.

Hemarbete - inlämningsuppgift ca: 10 h
Förberedelse och filmning av klasser: 15 h
Utbildningsdagar: 60 h
Handledning: 5 h
Ev. Assistering/observation. 10 h.
Summa: 90 - 100 h

Innehållet i kursplanen är preliminär.

LÅTER DET INTRESSANT?

Maila eller ring om du vill veta mer!



Filibom AB
info@presencebyart.se
www.presencebyart.se

