

KUNSTEN AT TRIVES

Med brug af natur- og kunstterapeutiske værktøjer kan du få hjælp til at balancere dit arbejdsliv som selvstændig designer.

I dette kompendium finder du **3 konkrete trivselsværktøjer**, der kan hjælpe dig til at ændre arbejdsvaner, finde mere ro i uvisheden, øge din trivsel og få mere kreativitet ind i dit arbejde

Necto udvikler indsatser, der fremmer trivsel og arbejdsglæde i danske små og mellemstore virksomheder.

I Nectos nyhedsbrev finder du bl.a. ny viden, værktøjer og arrangementer, der giver indsigt og inspiration til arbejdet med trivsel og mental sundhed i danske SMV'er.

Tilmeld dig Nectos nyhedsbrev via QR koden



SCAN MIG

The Other Hand

Skriv med begge hænder og få adgang til flere perspektiver på din situation

Ved at skrive eller tegne med den dominerende hånd og derefter bytte til den ikke-dominerende, aktiverer man den højre hjernehalvdel som er den poetiske, holistiske side. Det hjælper med at bryde igennem vanter tankemønstre*.

Metoden kan hjælpe dig, når du har brug for at samle tankerne og finde fokus, fx i starten af dagen eller i en svær situation. Giv dig selv en rolig stund til at undersøge et emne eller spørgsmål gennem begge sider af dig selv. Det kan også hjælpe som en indledende øvelse, inden du skal igang med en opgave, fx til at skitsere med for at få andre perspektiver og ideer.

Potentialet for trivsel

- Kan aktivere et indre rum af ro, fokus og nærvær
- Øvelse i at lytte til andre sider af sig selv
- Rum til refleksion og til at se et større perspektiv.

Eksempler på temaer

Du kan skrive om et aktuelt emne, en oplevelse, et dilemma der optager dig lige nu, eller et konkret spørgsmål:

- Hvordan kan jeg...?
- Hvad kan hjælpe mig med at stå i uvished?
- Hvad er vigtig i det her projekt?

Mulige udfordringer med at bruge den

Hav tålmodighed hvis det er svært at give dig selv tid og ro til det. I starten kan man synes, at det går for langsomt eller er for grimt.

Andres oplevelser med metoden

- 'Den gav ro og koncentration. Tankemylderet forsvandt. Jeg har fået mere jordforbindelse'.
- 'Bare det, at man sænker tempoet, ændrer ens perspektiv'.

Kunsten at trives – et forskningsprojekt

Kunsten at trives et forskningsprojekt udført af Silje Alberthe Kamille Friis og Annegrete Mølhav, Det Kongelige Akademi for Arkitektur, Design og Konservering i samarbejde med Forbundet Arkitekter og Designere og Design denmark. Projektet er finansieret af Velliv Foreningen. Projektet forløb i 2022-23.

*Metoden er baseret på Lucia Capacchiones arbejde

Hvor lang tid?

Min. 10 minutter - 5 til hver hånd

Materialer

Blyant, kuglepen el. lign
Papir eller notesbog

Hvem med?

Alene, som team eller med kunder

Opskrift

Trin 1

Find et sted hvor du kan sidde uforstyrret i 10-20 minutter

Trin 2

Skriv dit spørgsmål øverst på papiret og begynd at skrive eller tegne med din 'almindelige hånd'. Bliv ved i mindst 5 min.

Trin 3

Byt pennen til den anden hånd og skriv videre med den.

Trin 4

Når begge hænder har skrevet, så læs igennem og se hvad nyt du opdager.

Den vigtigste ting

At give tid til begge hænder i forholdsvist rolige omgivelser.

Følge

Form en hjælper til dit virke og lær af dens kvaliteter.

Følge er en nordisk version af et kraftdyr – en hjælper som følger en på vej. I denne version former man den i ler for at forbinde sig til naturen gennem hænderne. Lerets taktilitet stimulerer de neurologiske funktioner og det hjælper til at åbne op til ubevidst viden om det, du gerne vil have hjælp med. Figuren der opstår repræsenterer de kvaliteter man har brug for lige nu eller er i færd med at udvikle. Du kan lave en følge til dig selv, når du skal starte et nyt projekt, eller hvis du sidder fast i en situation og har brug for en helt ny vinkel på det. Den hjælper dig til at fokusere ind på de underliggende behov i situationen.

Potentialet for trivsel

- En taktil meditation omkring en situation
- Øvelse i at bede om hjælp
- Ler hjælper krop og sind til at slappe af

Eksempler på temaer

- En følge til at hjælpe mig med at fokusere
- En følge til at hjælpe mig med mit næste skridt
- En følge til at hjælpe mig med at være aktiv på SoMe

Udfordringer med at bruge den

- Den kræver ler eller modellervoks på lager
- Det kan være svært at arbejde med lukkede øjne
- Den kan føles useriøs midt i en arbejdsdag

Andres oplevelser med metoden

- 'Leret sætter det tænkende jeg helt væk'.
- 'Ny erkendelse hver gang. Kommer i kontakt med noget, der overrasker mig.'
- 'Der ligger nogle kernesandheder, det er vildt.'

Kunsten at trives – et forskningsprojekt

Kunsten at trives et forskningsprojekt udført af Silje Alberthe Kamille Friis og Annegrete Mølhav, Det Kongelige Akademi for Arkitektur, Design og Konservering i samarbejde med Forbundet Arkitekter og Designere og Design denmark. Projektet er finansieret af Velliv Foreningen. Projektet forløb i 2022-23.

Hvor lang tid?

Min. 5-10 min

Materialer

Ler eller modellervoks
Papir eller notesbog

Hvem med?

Alene eller som projekt team

Opskrift

Trin 1

Find et sted hvor du kan sidde uforstyrret i 10-20 minutter

Trin 2

Find ind til dit spørgsmål – hvad har du brug for hjælp med lige nu?

Trin 3

Sæt evt. en timer til 5-10 min. Kom til stede der hvor du er lige nu, mærk stolen under dig og tag en dyb indånding. Tag lerklumpen i hånden og luk øjnene. Vær opmærksom på dit spørgsmål mens du lader hjælperen forme sig i dine hænder.

Trin 4

Når tiden er gået, så åben øjnene og hils på din Følge. Tag et øjeblik til at se den og dens kvaliteter, uanset hvordan den ser ud. Hvad nyt lærte du om dit spørgsmål?

Trin 5

Skriv eller tegn hvad du opdagede gennem øvelsen.

Den vigtigste ting

At give sig hen til eksperimentet og være åben for de ting figuren viser dig – også hvis den ser grim ud.

Medicine Walk

Gå på en meditativ vandring for at søge naturens råd.

Medicine Walk er en langsom gåtur med et klart spørgsmål for at søge svar i naturen. Den bevidste kontakt med naturen bringer os i forbindelse med dele af os selv og omverdenen som vi glemmer i den travle hverdag. Ved at stille et spørgsmål, nedtone vores rationelle side, og synke ned i naturen kan vi få uventede svar, fra det vi ser i omgivelserne.

Du kan gå på en medicine walk som del af din research til et projekt, når du sidder fast i en situation og har brug for et råd udefra, eller til at holde en 'grøn pause' mens du undersøger et emne fra dit projekt.

Potentialet for trivsel

- Bygger på naturens restorative effekt.
- Åbner sanserne og hjælper nervesystemet til at slappe af.
- Kan give en følelse af samhørighed med omgivelserne.

Eksempler på temaer:

- Hvordan skaber jeg struktur?
- Hvordan finder jeg styrken til...?
- Hvor skal pengene komme fra?

Udfordringer med at bruge den

- Det kan være svært at give slip på kontrollen og kan nemt ende som en 'tænke-gåtur', hvis man ikke er tilstede i det.
- Det kan kræve 'tilladelse' fra sig selv at afsætte 30-40 minutter til noget der ikke garanterer et resultat.

Andres oplevelser med metoden

- 'At afgrænse det til ét spørgsmål inde i et fysisk afgrænset område var stærk'.
- 'Der faldt noget i hak ved at forholde sig til omgivelserne. Det at have et spørgsmål og vende det med naturen og omgivelserne'.

Kunsten at trives – et forskningsprojekt

Kunsten at trives et forskningsprojekt udført af Silje Alberthe Kamille Friis og Annegrete Mølhav, Det Kongelige Akademi for Arkitektur, Design og Konservering i samarbejde med Forbundet Arkitekter og Designere og Design denmark. Projektet er finansieret af Velliv Foreningen. Projektet forløb i 2022-23.

Hvor lang tid?

Min. 30-60 min

Materialer

Et udendørs område, gerne grønt, hvor du kan være nogenlunde i fred. Notesbog og pen

Hvem med?

Alene eller som projekt team

Opskrift

Trin 1

Vælg en fysisk tærskel du vil gå igennem, fx to træer eller blomster i en plæne. Sæt evt. en timer til 20 minutter og sæt mobilen på flytilstand.

Trin 2

Start med at mærke jorden under dine fødder, fokuser nu på dit spørgsmål og gå igennem din tærskel.

Trin 3

Lad dig nu føre af det der drager dig. Gå i stilhed og så langsomt som føles godt. Lad svar komme til dig i form af det du ser, mærker og sanser. Det er helt normalt at være nervøs for, om du får svar de første 10-15 min. Det er OK, lad dig synke ned i omgivelserne – og bare rolig, du kan huske det vigtigste, når du er færdig, du behøver ikke skrive ned, mens du går.

Trin 4

Når tiden er gået, så gå gerne tilbage gennem din tærskel for at markere, at du 'går ud' af vandringen. Skriv og tegn det du oplevede.

Den vigtigste ting

At have et klart defineret spørgsmål
At have tillid selvom man har meget tankemylder. Bliv ved til tankerne falder fra.