



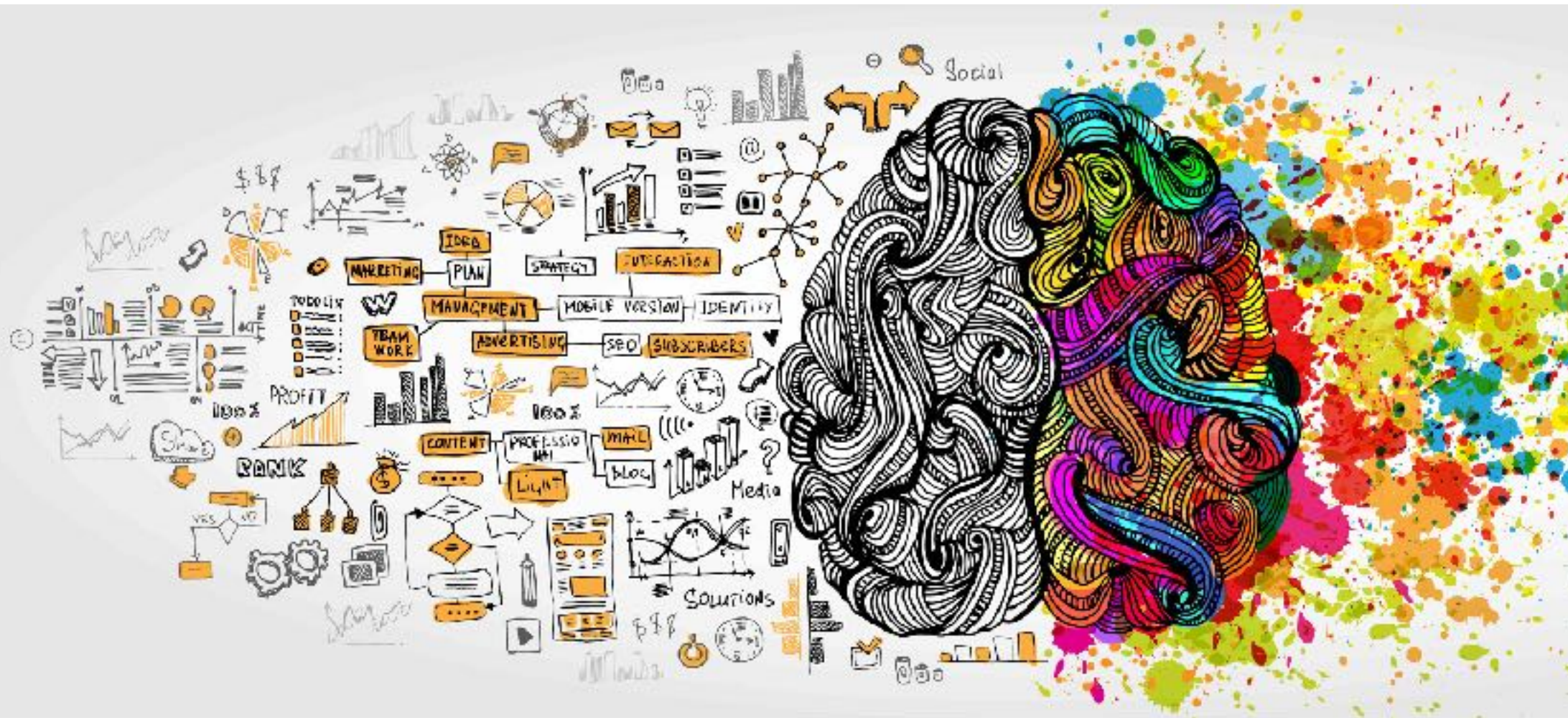
DEN KREATIVE IMPULS

- psykologfaglige ressourcer til kreative professionelle



KURSUSKATALOG

2022-2023





INDHOLD

DEN KREATIVE PROCES	6
KREATIVE PROCESSER I PRAKSIS	12
KREATIVITET OG MEDITATION	17
DET KREATIVE FÆLLESSKAB	18
FACILITERING AF KREATIVE PROCESSER	21
KREATIVITET OG SELVLEDELSE	24
VÆRDIER OG EFFEKT	26
KONSULENTER	28
PRISER	30
KURSUSOVERSIGT	31



DEN KREATIVE IMPULS

- psykologfaglige ressourcer til kreative professionelle

DEN KREATIVE IMPULS (DKI) er en kursusvirksomhed, hvis formål er at hjælpe mennesker, virksomheder og organisationer med at udvikle deres kreative ressourcer. Vores speciale er, at skabe læring, der styrker menneskers kreative og kunstneriske kompetence.

I DKI har vi den opfattelse at kreativitet er en kompetence, der kan dyrkes og udvikles af alle. Alle mennesker er som udgangspunkt kreative. Det er en naturlig ting for os. Vi bruger hele tiden vores kreative evner. Vi gør det, når vi forbereder et måltid eller når vi sender en sjov sms til en ven. Vores fantasi og forestillingsevne er hele tiden i spil. Og det føles godt. Når vi som mennesker bruger vores kreative kompetence, føler vi os levende og værdifulde. Vores øjne lyser, og vi udstråler livskraft.

Men hvad vil det egentlig sige at være kreativ? Hvordan fungerer kreativitet? Og hvordan kan vi få mere af det?

Vi lever i en verden hvor vi har brug for kreativitet til at løse morgendagens udfordringer. Der er mere end nogensinde før brug for, at vi kan gentænke løsninger og finde nye veje fremad.

Hos DKI er det vores vision, at gøre verden til et bedre sted, ved at inspirere og motivere vores kursusedtagere til at realisere deres fulde potentiale som kreative, skabende mennesker. Ved at kaste et nyt lys på den kreative proces og ved at fjerne nogle af de blokeringer, der bremser den, ønsker vi at skabe glæde, udvikling og velstand for mennesker og virksomheder i Danmark.

Som virksomhed trives vi godt med at gøre mennesker og virksomheder mere kreative. Vores glæde forstærkes af, at vores kursister fortæller os, at det vi lærer dem gør en stor forskel for dem. Vi synes det er spændende og meningsfuldt at være med til at hjælpe, der hvor tingene sker.



DKI holder til i hjertet af København på Indre Vesterbro ved Halmtorvet. Kontakt os for et uforpligtende møde.

Telefon: + 45 28701070

Email: info@denkreativeimpuls.dk

CVR: 39923947

Hjemmeside: denkreativeimpuls.dk

Adresse:

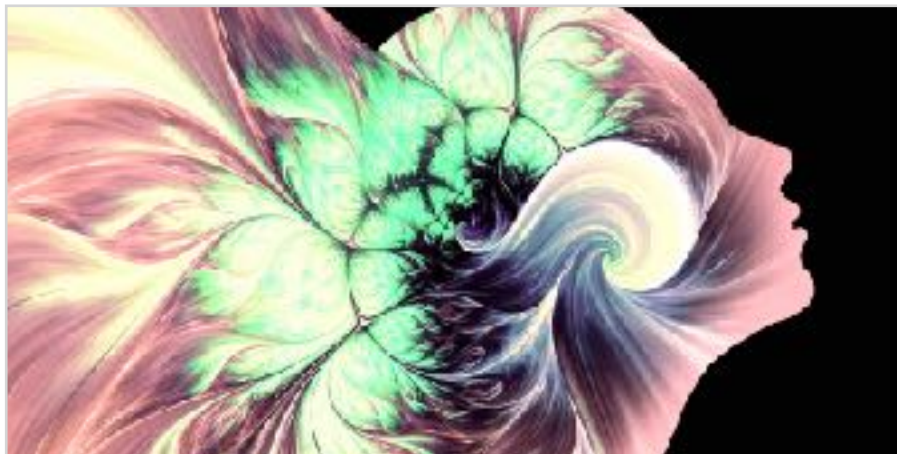
Lille Colbjørnsensgade 6, 1. th.
1703 København
Danmark

Åbningstider

Mandag - Fredag
08.00 - 17.00

01 STYRK DIN KREATIVE PROCES

- og få bedre og mere inspirerende ideer



6

Kreativitet er et af tidens varmeste emner. Politikere, akademikere og kloge mænd og kvinder verden over fortæller os, at kreativitet er utrolig vigtigt. Uden kreativitet kan vi ikke løse fremtidens problemer.

Men hvad er egentlig kreativitet, og hvordan fungerer den?

Med dette kursus vil du få et nyt og forfriskende blik på din kreative proces. Du vil lære om dens forskellige faser og om de mentale og følelsesmæssige tilstande, du gennemgår i løbet af dens virke.

Ved at få en bedre forståelse for din kreative proces, vil du få lettere adgang til dine kreative impulser. Du vil få bedre og stærkere ideer og det vil blive lettere for dig at give slip og stole på dig selv og din proces undervejs.

MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle ledere og medarbejdere, der ønsker at udvikle deres kreative kompetence.

INDHOLD

- Den kreative impuls - historisk set
- Når ideerne tager over og begynder at tale selv
- Kreativitet i et udviklingspsykologisk perspektiv
- Den store model over den kreative proces
- At bevæge sig mellem 2 forskellige virkeligheder

Kurset indeholder en introduktion til de bedste psykologiske teorier der findes indenfor dette fagområde. Teoriene suppleres med en lang række praktiske eksempler undervejs.

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½-dags kursus eller som 3 timers foredrag.

02 STOL PÅ DINE IMPULSER

- og lev et rigere og mere magisk liv



På dette kursus vil du lære at få en mere fri adgang til dine spontane kreative artikuleringer. Formålet er at vise dig, at der altid er en åbning for, at dine kreative ideer kan flyde frit, og at jo mere du stoler på dem, jo friere flyder de.

At stole på sine kreative impulser handler om at turde give slip og være i den kreative proces uden at forsøge at kontrollere den. Som den danske stjernearkitekt Bjarke Ingels siger med Søren Kierkegaards visdomsord; *Jeg lever livet forlæns og forstår det baglæns*. Det handler om at turde rode sig ud i noget, man ikke har løsningen på og så alligevel have tillid til, at løsningerne nok skal dukke op undervejs og ofte helt af sig selv.

Den friere adgang til dine impulser forandrer ikke kun din proces men også dig selv. Den styrker din kreative *selvtillid*, din tro på og tillid til dine egne evner. Den giver dig en større *lyst* til at skabe og en mere *legende* tilgang til hele din proces.

MÅLGRUPPE

Målgruppen for kurset er alle der ønsker en stærkere og mere fritflydende kreativ proces.

INDHOLD

- Out of Chaos Comes Order
- Frie associationer og automatskrift
- Dybdeafspænding
- Impulstegning og impulsmaling
- Perkussion impro og gruppevolapyk
- Dreamspace og meditation

Undervisningsformen veksler mellem korte oplæg kombineret med dialog og øvelser, der omsætter teori til handling, så du får direkte hands-on erfaring med dine egne kreative impulser.

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½-dags kursus eller et længere foredrag.

SLÅ ENGLLEN I HJEMMET IHJEL

- overvind din indre modstand, og slip dine kreative potentialer fri



8

At være kreativ er noget vi alle har potentiale for at være. Hver og en af os har evnen til at træde ud af tid og rum og overveje en række abstrakte ideer og associationer. Men alligevel føler mange af os ikke, at vi er kreative. Vi mangler *tillid* til vores kreative evner. Vi tør ikke for alvor give os selv *tilladelse* til at være kreative.

Fælles for alle store kreative sjæle er, at de ikke spørger om tilladelse. De gør det bare. De *må* gerne være kreative. De tør godt give slip og gå ind i deres *genizone*. Men heldigvis for os andre, er det at give sig selv *tilladelse* til at være kreativ ikke en medfødt evne. Der er tale om noget, der kan læres af alle.

DEN KREATIVE PROCES

På vores kursus SLÅ ENGLLEN I HJEMMET IHJEL vil du få ny viden om de psykologiske mekanismer, der hæmmer din kreative proces. Du vil lære, hvordan du bedre håndterer din indre kritiske stemme og hvad der skal til, for at du for alvor kan træde ud af pligtskyldighedens skygge og ind i din *genizone*.

MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle ledere og medarbejdere, der ønsker at blive bedre til at håndtere de psykologiske mekanismer, der hæmmer deres egen og andres kreative processer.

INDHOLD

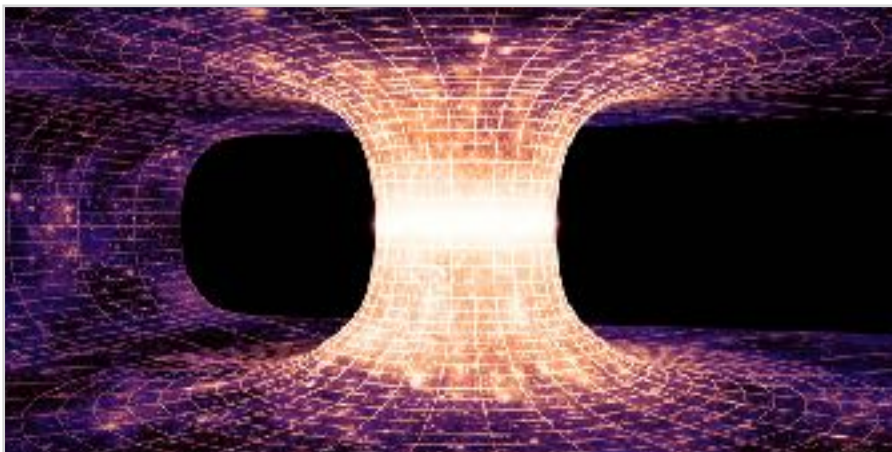
- Slå englen i hjemmet ihjel
- Det indre rum - Chidakasha
- Beyond right and wrong
- Prometheus
- Skab med røvhullet
- De to veje - pligten og lysten

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½-dags kursus eller som 3 timers foredrag.

04 KREATIVE SINGULARITETER

- skyd genvej til dit indre geni med en symfoni af det du kan li'



Ifølge kreativitetsforskningen handler kreativitet i praksis ofte om at lave synteser og forme nye hybrider ud af det materiale, der allerede findes i verden. Det betyder, at du ikke nødvendigvis skal kunne opfinde den dybe tallerken for at være kreativ. Men du skal kunne kombinere hidtil ikke forbundne former til et nyt hele.

På vores kursus KREATIVE SINGULARITETER vil du lære en effektiv metode til at nå frem til *dit indre geni ved* at kombinere og sætte ting sammen, du godt kan lide. Du vil lære at stole på din indre fornemmelse for tingene. Dit indre geni danser ikke efter den gode smags pibe. Det er langt mere rebelsk, end hvad du muligvis går og tror.

Formålet er at hjælpe dig med at blive bedre til at dyrke grænsekrydsningerne mellem tingene og det, der afviger fra standarderne. At lave nye og anderledes resultater i mellemrummene mellem kategorierne.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle, der ønsker at blive bedre til at få originale kreative ideer og skabe unikke kreative resultater.

INDHOLD

- En kop te med doughnut
- En verden af *forskellighed* er en smuk verden
- Følelsen af skriveblokering
- En verden af *lighed* er en smuk verden
- Følelsen af svimmelhed
- Den kreative singularitet - gal eller genial?
- Eksempler: Maggie Rogers - Bjarke Ingels - Nirvana - Avicii - Brian Eno - James Francis Cameron

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller tema-dage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½-dags kursus eller som 3 timers foredrag.

05 DET KREATIVE FRØ

- at arbejde med drømmebilleder som ubevidste forbindelsespunkter



10

Store kunstneriske personligheder som filmskaberens David Lynch og sangerinden Islandske Björk gør det. De bruger indre *drømmebilleder* som udgangspunkter for deres kunstneriske proces. De gør det, fordi det fungerer for dem i praksis. Fordi det er en naturlig proces for dem.

På vores kursus DET KREATIVE FRØ vil du selv lære at bruge den ubevidste del af dit følelsesliv som et værdifuldt udgangspunkt for din kreative proces. Du vil lære om de psykologiske mekanismer, der ligger til grund for processen, og du vil lære nogle helt konkrete metoder til at facilitere den i praksis.

DEN KREATIVE PROCES

Når du er færdig med dette kursus vil du proaktivt kunne skabe en dyb indre forbindelse mellem dit ubevidste følelsesliv og dine kreative produktioner. Du vil opleve en større grad af glæde og meningsfylde i dit arbejdsliv, og du vil være i stand til at skabe resultater, der er stærkere og mere vedkommende for både dig selv og andre end tidligere.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle ledere og medarbejdere, der ønsker at udvikle deres kreative kompetence, og som ønsker at opleve en større grad af forbundethed med deres kreative proces og arbejdsliv.

INDHOLD

- Det kreative frø
- Rites of passage
- Aktiv imagination og den transcendent funktion
- At lade det ubevidste komme op til overfladen
- At komme overens med det ubevidste

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½-dags kursus eller som 3 timers foredrag.

DEN ALVORLIGE LEG

- at arbejde med maske i den kreative proces



På vores kursus DEN ALVORLIGE LEG vil du lære hvordan det *at arbejde med maske* kan være voldsomt befriende for din kreative proces. Du vil lære, hvordan du med fordel kan slippe dine normale jeg-grænser, og åbne din proces op, ved at arbejde med fiktive karakterer, som en naturlig del af din kreative proces.

Metoden berører én af de dybeste hemmeligheder i den kreative proces. Den vil gøre det lettere for dig at gå ind og ud af de forskellige psykiske rum i den kreative proces, og den vil hjælpe dig med at gå dybere. Når du på denne måde tillader dig selv at arbejde ud fra et nyt psykologisk centrum, sker der

noget. Så træder dit udtryk og dine kreative idéer frem med en helt anden skarphed og kant end tidligere.

Den erkendelse som dette kursus forsøger at formidle er radikal. Efter dette kursus vil din kreative proces ikke længere være den samme.

MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle ledere og medarbejdere, der ønsker at gå et skridt dybere med deres kreative proces.

INDHOLD

- Hvad er en karakter?
- Komplekserne og arketyperne
- Persona, Skyggen, Anima, Animus og Selvet
- Når karaktererne bliver autonome
- Den kopernikanske vending i den kreative proces

Kurset indeholder en introduktion til den bedste psykologiske teori der findes indenfor dette fagområde.

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½-dags kursus eller som 3 timers foredrag.

TÆNK SOM EN KUNSTNER

- 10 professionelle strategier til at få dit kreative talent til at blomstre



TÆNK SOM EN KUNSTNER er vores basiskursus i kreativ metode. På dette kursus vil du lære 10 professionelle strategier, der vil hjælpe dig med at få dit kreative talent til at blomstre.

De metoder og særlige opmærksomheder, du vil lære, kommer fra nogle af verdens mest succesfulde kreative personligheder. Igennem årene er det blevet tydeligt, at der er en håndfuld identificerbare træk, der er fælles for næsten alle succesfulde kreative mennesker og den måde, de arbejder på, og de tanker de gør sig om deres kreative proces.

De 10 professionelle strategier er alle nøgler, du kan bruge til at låse døren til din egen indre *genizone* op. Vi er alle sammen forskellige, og nogle nøgler vil virke bedre for dig end andre. Men du kan være sikker på, at der er tips og tricks nok til alle på dette kursus.

MÅLGRUPPE

Målgruppen for kurset er alle ledere og medarbejdere, der ønsker at udvikle deres kreative kompetence, og som gerne vil lære fra de bedste af de bedste. Undervisningen vil give dig en stærkere og mere fleksibel arbejdsproces, og det er vores erfaring, at dette kursus giver et stort løft i deltagernes motivation og arbejdsglæde.

INDHOLD

- Hvad er et kreativt mindset?
- At arbejde STRATEGISK med ens kreative praksis
- Konkrete værktøjer og strategier - 10 genveje til bedre kreative processer

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½-dags kursus eller som 3 timers foredrag.

SANGSKRIVNINGENS KUNST

- hvad du kan lære af Coldplays og Sia Furlers kreative processer



På dette kursus vil du få indblik i hvordan nogle af verdens bedste sangskrivere arbejder, og hvad de gør for at skabe rum og plads til, at deres psyke kan arbejde frit og tjene dem på optimal vis under deres kreative proces. Du vil få en grundlæggende fornemmelse for, hvilke særlige opmærksomheder de har, og du vil blive bedre til selv at facilitere din egen kreative proces.

Store succesfulde sangskrivere er gode til at have en særlig følsomhed over for den ubevidste del af deres følelsesliv. Uden denne følsomhed og evne til at give slip og lytte ind i sig selv og det materiale, de arbejder med, ville de ikke have samme succes.

Vores erfaring er, at denne tilgangsvinkel smitter af på vores kursister. At kurset vil gøre dig mere opmærksom og følsom overfor din egen proces, så du bedre kan stille dig til rådighed for den kreative impuls.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle, som arbejder med kreative processer. Om du er professionel sangskriver, eller om du kommer fra et helt andet felt, så vil der være masser af redskaber og inspiration at hente på dette kursus.

INDHOLD

- *Coldplay* - Ideer er noget der vokser
- *Soundgarden* - Rens dine kanaler
- *Chris Isaak* - Den inspiratoriske impuls finder dig i revnerne
- *Jay-Z* - Stol på din følelse
- *Sia Furler* - The Whatever Dude
- *The Mountains* - Min musik, mine regler
- *U2* - Look for the vocabulary of the melody in sound
- *Paul McCartney* - Følelser er altid relationelle

VARIGHED

Foredraget varer 2 timer og kan med fordel indgå som en del af et længere kursusforløb.

PERFORMANCE ART

- hvad du kan lære af Marina Abramovics kreative proces



14

En kreativ proces kan psykologisk set forstås som en død- og genfødselsproces, hvor kunstneren i løbet af processen åbner sig op for den ubevidste del af sit følelsesliv. Denne type af dybdegående kreativ proces er et særdeles udfordrende arbejde og involverer alle dele af vores psykiske liv.

Hvad er det for et landskab, vi bevæger os ud i, når vi arbejder med sådanne dybdegående kreative processer?

Med dette foredrag vil du få en psykologisk indføring i den serbiske performance-kunstner Marina Abramovics proces og forløb på MOMA i New York i 2012, hvor hun opførte værket 'The Artist Is Present'.

Du vil få et fascinerende indblik i Marina Abramovic fantastiske evne til at hengive sig til den kunstneriske proces og foran alles øjne facilitere en sand psykologisk og kollektiv transformationsproces, der spredt sig som ringe i vandet og sætter himmel og hav i bevægelse.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle, der gerne vil lære deres kreative proces bedre at kende. Vi tager udgangspunkt i performancekunstens psykologi og metode men breder perspektiverne ud, så de bliver relevante for alle.

INDHOLD

- Kunst som en psykisk transformationsproces
- På vej til guillotinen
- At overskride smertetærsklen
- Det symbolske fadermord
- Marina the Redeemer
- Abramovic's kunstneriske metode
- Performance handler om sindstilstand
- At rense ud - at tømme sig selv

VARIGHED

Foredraget varer 2 timer og kan med fordel indgå som en del af et længere kursusforløb.

MUSIKPRODUKTION I PRAKSIS

- hvad du kan lære af Timbalands kreative proces



Den amerikanske musikproducer Timbaland er en af verdens bedste musikproducere. Med dette foredrag kommer du helt tæt på hans proces og det kunstneriske mindset, der ligger til grund for den. Fokus i undervisningen vil ikke ligge på teknikaliteter men på en dyb psykologisk forståelse af Timbalands kreative proces og de tips og tricks han bruger til at holde rummet for sig selv og andre undervejs.

Med dette kursus vil du blive bedre til at skabe stærkere og mere inspirerende værker. Du vil få en bedre forståelse af din egen kreative proces og lære nogle effektive greb fra en af verdens bedste musikproducere.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til musikproducere og alle andre, der ønsker at udvikle deres kreative kompetence og blive klogere på deres kreative proces.

INDHOLD

- Trust your impulses
- Beautiful things grow out of shit
- The art of stacking
- Enhance what's already there
- The detour is the fastest way to the goal
- Get your mojo working
- Let the hype be your lighthouse.
- Keep sitting with it
- Let the speakers speak
- Cut the lights off and satisfy yourself
- The bounce is the cheese
- Empty yourself and listen
- Simple but complex

Der veksles mellem oplæg fra underviser, diskussioner og praktiske øvelser.

VARIGHED

Foredraget varer 3 timer og kan med fordel indgå som en del af et længere kursusforløb.

11 FREE JAZZ IMPROVISATION

- hvad du kan lære af William Parkers kreative proces



16

I hjertet af alle kunstneriske og kreative processer ligger den improvisatoriske handling. Uden improvisation kommer der ingen nye ideer op til overfladen. Improvisation er at åbne dig op for det nye og uforudsigelige. Ingen andre steder møder vi det improvisatoriske mindset mere radikalt end indenfor free-jazzen og dens efterkommere.

I dette foredrag vil vi gå helt tæt på den amerikanske free-jazzbassist William Parkers kunstneriske praksis. Du vil få en grundig analyse af hans mindset og viden om de dogmer, der ligger til grund for hans proces.

Ud fra William Parkers praksis vil du lære 10 gode opmærksomheder, der vil gøre det lettere for dig at finde ind til dit kreative flow og få dine improvisationer til at flyde bedre. Du vil lære hvordan du flytter dit fokus fra teknikaliteter og kollegial konkurrence til kunstens guddommelige og helbredende potentialer.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle ledere og medarbejdere, som ønsker at udvikle deres kreative kompetence. Undervisningen handler om at hjælpe dig med at finde et nyt centrum for din proces, så den kan blomstre og sættes fri af alle tidligere begrænsninger.

INDHOLD

Vores kursus i FREE JAZZ IMPROVISATION indeholder:

- Hvad er improvisation?
- William Parkers fire dogmer
- William Parkers 10 særlige opmærksomheder

VARIGHED

Foredraget varer 2-3 timer men kan også tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed.

12

STYRK DIN KREATIVE PROCES MED MEDITATION

- hvad du kan lære af David Lynchs og Agnes Martins kreative processer



På dette kursus vil du møde nogle store kunstneriske personligheder, der arbejder med meditation som en naturlig del af deres kreative praksis. Du vil lære om hvorfor meditation kan forbedre din kreative proces, og du vil lære nogle særlige opmærksomheder, der er gode at have, når du arbejder med din kreative proces på denne måde.

Med meditation vokser din *intuition* og kunstneriske fornemmelsen for, hvordan du får noget til at føles, som du gerne vil have det til at føles. Din *forståelse* for og *værdsættelse* af dine kreative ideer vokser. Du bliver også bedre til at holde *fokus* og *eksekvere* dine ideer.

Med meditation bliver du som kreativ *skarpere*. Når du mediterer giver du slip på negative tanker, der bremser dit flow. Du bliver bedre til at være mere *hensynsløs* på den gode måde.

Undervisningen er baseret på oplæg og indeholder en række eksempler, der gør den psykologiske viden forståelig og anvendelig i praksis.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle, som ønsker at forbedre deres kreative kompetence og som er nysgerrige efter at vide mere om hvordan meditation kan bruges til dette.

INDHOLD

- David Lynch - At fange de store fisk
- Agnes Martin - Udfør inspirationens vilje
- Paul la Cour - Det hele ligger i forberedelsen
- Inger Christensen - At udholde angsten for det hvide papir
- Marion Milner - Aktiv kontemplation

VARIGHED

Foredraget varer 2-3 timer, men kan også tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed.

13 DEN KREATIVE GRUPPEPROCES

- når vi er sammen om at være kreative



18

På dette kursus vil du få et nyt og forfriskende blik på den kreative gruppeproces, og du vil lære hvilke opmærksomheder, det er vigtigt at have, når du skal håndtere kreative gruppeprocesser. Du vil lære om den kreative gruppes psykologi, om dens kommunikation og om de faser og følelsesmæssige tilstande som den gennemløber under en arbejdsproces.

En central del af dette kursus handler om at blive klogere på den modstand, der ofte melder sig under kreative gruppeprocesser. Her vil du lære om nødvendigheden af at kunne føle, rumme og tolerere vanskelige følelser som en essentiel del af det at arbejde med kreative grupper.

DET KREATIVE FÆLLESSKAB

Med dette kursus vil du blive bedre til at fungere som katalysator for kreative gruppeprocesser. Du vil blive bedre til at holde rummet for dine kreative arbejdsgrupper og hjælpe dem igennem deres udfordringer.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle ledere og medarbejdere, som ønsker at forbedre deres evne til at lede eller indgå i komplekse kreative gruppeprocesser.

INDHOLD

- Det skabende fællesskab og den kreative gruppe
- Kan man kanalisere i fællesskab?
- De gruppepsykologiske teorier
- Grupperes ubevidste psykologi
- Gruppens fire kommunikationsniveauer
- Matrix - Gruppens mentale kraftfelt
- Resonans - Følelsesmæssig afstemning
- Transformationens rytme
- At lade sig falde som gruppe

VARIGHED

Kurset kan holdes som et foredrag af 2 timers varighed. Det kan også afvikles som et heldagskursus af 1-2 dages varighed.

14 INTERKOLLEGIAL SLOWDATING

- 10 veje til at skabe gode tillidsfulde kollegiale relationer



Vi er nød til at kunne stole på hinanden for at kunne arbejde sammen i en fælles kreativ proces. Men tillid er ikke noget, der kommer af sig selv. At opbygge tillid er et stykke relationsarbejde, der skal gøres. Men hvordan gør vi dette? Hvordan etablerer vi en høj grad af tillid i vores kreative arbejdsrelationer?

På dette kursus vil du lære om den tillidsskabende samtales psykologi og metode. Du vil få en introduktion til en række særlige opmærksomheder og dialogredskaber, der er gode at have, hvis du ønsker at udvikle gode tillidsfulde kollegiale relationer.

Efter dette kursus vil du være bedre til at møde dine kolleger med åbne arme og hurtigt kunne etablere den følelse af nærhed og forbundethed, som er afgørende for om man kan give slip og arbejde åbent og frit sammen i en kreative proces.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle ledere og medarbejdere, som ønsker at blive bedre til at udvikle en højere grad af tillid og følelse af forbundethed i deres kollegiale relationer.

INDHOLD

- At etablere tillid er et stykke arbejde, der skal gøres
- Tillidsligningen
- Den tillidsskabende samtales psykologi og metode
- Sprog og adfærd, der skaber nærhed og tillid
- Sprog og adfærd, der skaber afstand og mistillid

Kurset er tilrettelagt således, at emnerne både behandles i teori og praksis – vekslende mellem oplæg, eksempler, diskussioner og øvelser.

VARIGHED

Dette kursus kan afholdes som kursusdage af 1-2 dages varighed eller som 2 timers foredrag.

15

LØS KONFLIKTEN, FØR DEN LØBER LØBSK

- kunsten af løse konflikter i kreative fællesskaber



20

Alle kreative mennesker kender til konflikter og uenigheder. De er en uundgåelig del af alle kreative gruppeprocesser. Problemet er, at vi ikke kan opnå fuld kontrol over tingene, når vi arbejder med kreative processer. Vi kan godt forsøge, men vi er dømt til at fejle, fordi opgavens kompleksitetsgrad simpelthen er for stor til, at vi kan begribe den med vores fornuft alene.

For at vi kan løse opgaven, er vi nødt til at stole på vores dybdefølsomheder. Vi er nødt til at stole på vores mavefølelse. Og dette skaber angst og konflikter. For hvad nu hvis min mavefølelse siger noget andet end din mavefølelse?

DET KREATIVE FÆLLESSKAB

På dette kursus vil du lære nogle konkrete værktøjer, der gør dig bedre til at kommunikere og løse konflikter i kreative grupper. Du vil lære nogle særlige kommunikative strategier som du kan bruge til at hjælpe din gruppe med at holde fokus og løse gruppens konflikter, før de løber løbsk. De redskaber du lærer er almene og du kan med fordel tage dem med dig over i dit hverdagsliv og have gavn af dem dér.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til ledere og medarbejdere, der ønsker at forbedre deres kreative kompetence ved at blive bedre til at løse konflikter i kreative arbejdsgrupper.

INDHOLD

- Konfliktens natur - hvad er problemet?
- Kreativitet og angst er siamesiske tvillinger
- Konfliktløsningsstrategier

Konfliktløsningens psykologi behandles både i teori og praksis – vekslende mellem oplæg, eksempler og øvelser.

VARIGHED

Kurset kan tilrettelægges som kursus af 1-2 dages varighed men kan også laves som 2 timers foredrag.

16 FACILITATORENS ROLLE

- kunsten at forstærke et andet menneskes indre magiske amulet



Hvad vil det egentlig sige at hjælpe andre med at udvikle deres kreative kompetence? Hvad er det, man skal se efter og hvordan skal man som hjælper forholde sig til andres kreative frembringelser?

På dette kursus vil du få en introduktion til facilitatorens rolle i den kreative proces. Du vil lære nogle kvalificerede psykologiske teorier om, hvad udvikling er og hvilke betingelser, der skal være til stede, for at udvikling kan ske. Ud over det vil du lære nogle specifikke greb, du kan bruge i din egen praksis som facilitator. Du vil lære hvilke psykologiske opmærksomheder, der er gode at have, og hvorfor det ofte er temmelig krævende at hjælpe andre med deres kreative proces.

Med dette kursus vil du blive bedre til at hjælpe andre mennesker med deres kreative og kunstneriske udviklingsprocesser. Du vil blive bedre til at sætte et andet menneske i centrum af din egen proces, og aflæse hvad det er, den anden har brug for i den videre proces.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til alle ledere og medarbejdere, der ønsker at blive bedre til at facilitere andres kreative og kunstneriske udviklingsprocesser. Med dette kursus vil du blive bedre til *at holde rummet* for andre mennesker og hjælpe dem med at realisere deres fulde potentiale.

INDHOLD

- Den gode facilitator
- Daniel Lanois og Brian Eno
- Jimmy Lovine - Enhance what's already there
- Psykologiske perspektiver
- Søren Aabye Kierkegaard - At hjælpe er at tjene
- Wilfred Bion - 'the container' og 'the contained'
- Erich Fromm - de to forælderroller

VARIGHED

Kurset kan laves som kursus af ½-2 dages varighed men kan også laves som 3 timers foredrag.

17

SLIP ROSERNE LØS

- kunsten at give feedback der kan bruges til noget



22

Dette kursus giver dig nogle nye perspektiver på, hvad det kræver at give feedback i forbindelse med andres kreative processer. Svaret er, at kvaliteten og dybde af den relation, hvor feedbacken udveksles, er afgørende. Søren Kierkegaard formulerer det på den måde, at det at hjælpe andre kræver, at man ydmyger sig under den, der skal hjælpes. Den, der hjælper, er ikke den der hersker. Den, der hjælper, er den, der tjener.

Vi er alle sammen følsomme overfor kritik, når det kommer til vores kreative og kunstneriske frembringelser. Det er vi fordi vores kreative produkter psykologisk set er en form for selvfremstillinger. Vores produkter er med andre ord pr.

definition personlige. For at feedback skal kunne bruges til noget skal den derfor komme fra det rette sted. Den skal være født ud af en dyb empatisk interesse for den person, hvis produkt feedbacken omhandler. Dybden af relationen mellem den, der afgiver og den, der modtager feedbacken, er afgørende.

MÅLGRUPPE

Dette kursus henvender sig til ledere og medarbejdere, der ønsker at blive bedre til at give og modtage feedback på en måde, så den kan bruges af andre.

INDHOLD

- Vi er det, vi skaber
- At tegne en magisk cirkel rundt om sin kreative proces
- At hjælpe er at tjene - Søren Kierkegaard
- At udforme sin feedback med empatiens stemme
- Slip roserne løs

VARIGHED

Kurset kan med fordel gennemføres over en hel eller halv kursusdag – eller som et foredrag af 2 timers varighed.

10 STORE MAGISKE ØJEBLIKKE

- kunsten at facilitere kreative processer i gigantisk skala



Når 'The Minds of 99' den 11 september 2021, efter halvandet år med Corona, optræder i Parken foran 50.000 euforiske fans, oplever vi som tilskuere et af de STORE MAGISKE ØJEBLIKKE, vi som mennesker kun er vidne til ved sjældne lejligheder.

På dette kursus vil du få et friskt og anderledes blik på hvad STORE MAGISKE ØJEBLIKKE er for en størrelse, og hvorfor vi som mennesker har behov for at opleve dem.

Du vil lære om de psykologiske processer, der ligger til grund for sådanne oplevelser, og hvordan vi psykologisk set bedre kan forstå, hvad der er på spil, når store festivaler, koncert-

venues, operahuse og skuespilhuse afvikler deres store kreative produktioner.

På kurset vil du ligeledes lære om betydningen af den faciliterende rolle som en lang række mennesker spiller i forbindelse med afviklingen af sådanne store mellem-menneskelige begivenheder.

HVEM ER JEG?

- afklar dine værdier og bliv bedre til at lede dine kreative projekter



Værdiafklaring er et redskab til selvledelse. Ved at blive mere bevidst om dine kreative og kunstneriske værdier får du nogle pejlemærker at navigere efter, når du i fremtiden skal udvikle og videreudvikle dine kreative og kunstneriske projekter.

I den første del af vores kursus vil du høre om en række kunstnere, der udtrykker sig om de værdier, der ligger til grund for deres kreative praksis. Dette vil gøre dig bedre til at tale om og reflektere over, hvad kreative og kunstneriske værdier overhovedet er for en størrelse. I den anden del vil du, med støtte og vejledning fra konsulenten, arbejde dig igennem en skriftlig refleksionsøvelse, hvor du får en række sproglige

værktøjer til at vende opmærksomheden mod dig selv og formulere dine egne kreative og kunstneriske værdier.

Kurset vil styrke din identitet som skabende menneske og din evne til at kommunikere med andre omkring dine projekter og værdier.

MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at blive bedre til at lede deres kreative projekter og kommunikere med omverdenen omkring dem.

INDHOLD

- Kreative og kunstneriske værdier - hvad er det?
- Værdiafklaring - et redskab til selvledelse
- Din personlige smag - dine likes og dislikes
- Inspirations- og motivationskilder
- Prioriter dine værdier
- Find ind til kernen af dine værdier
- Gør det du elsker, og stå på mål for det

VARIGHED

Kurset kan med fordel tilrettelægges som kursus eller temadage af 1-2 dages varighed men kan også laves som ½ dags kursus eller som foredrag.

20 SKAB DIN EGEN KUNSTNERISKE BEVÆGELSE

- og sæt kursen for en ny generation af kunstnere



Forestil dig, at du – ligesom Lars Von Trier – vil skabe din egen kunstneriske bevægelse. Stil dig selv følgende spørgsmål:

Hvis jeg skulle skabe en nye bevægelse indenfor mit felt, hvordan skulle den så se ud?

På dette kursus vil du få en introduktion til en lang række ingredienser, du kan bruge i skabelsen af din egen kreative bevægelse. Ingredienserne forstås som *udgangspunkter* og *aforismer*, du kan bruge til *at lade dig falde med*, og som kan anvendes som *styringsprincipper* i de forskellige faser af din kreative proces.

Formålet er at hjælpe dig med at udvikle din kunstneriske praksis og blive bedre til at planlægge og strukturere din kreative proces.

Undervisningen er inspireret af Tal R's beskrivelse af, at man altid må lade sig falde med 'noget' i en kreativ proces.

MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at blive bedre til at udvikle og videreudvikle deres kunstneriske og kreative projekter.

INDHOLD

- At lade sig falde med noget
- Inspirations- og fascinationspunkter
- Dogmer og regler
- Oblique Stratégies - aforismer som styrings-principper
- Skab din egen kunstneriske bevægelse

VARIGHED

Kurset kan med fordel gennemføres over 1-2 dage med op til 20 deltagere. Eller som foredrag med efterfølgende hjemmeøvelse.

VORES VÆRDIER

- faglighed, relevans og anvendelighed

Hos DK1 arbejder vi ud fra tre kerneværdier, der udspringer af vores vision.

Vores helt centrale kerneværdi er *faglighed*. Vores kurser tager udgangspunkt i den personlige og faglige udvikling af vores kursusedtagere. Vores undervisning skal altid være fagligt valid og empirisk funderet. Vi bruger kun de bedste teorier og metoder indenfor de felter, vi underviser i. Vores faglighed er tårnhøj, og vi ser det som vores opgave at bryde komplekst fagligt indhold ned, så det kan forstås af alle og enhver.

En anden af vores kerneværdier er *relevans*. Vores kursister skal altid kunne se en sammenhæng mellem det, de lærer på vores kurser og hverdagen på deres arbejdsplads. Spørgsmålet om relevans er fuldstændig afgørende for os. Hos os er undervisning ikke envejskommunikation. Undervisning er en empatisk handling, der begynder og ender hos kursusedtagerne.

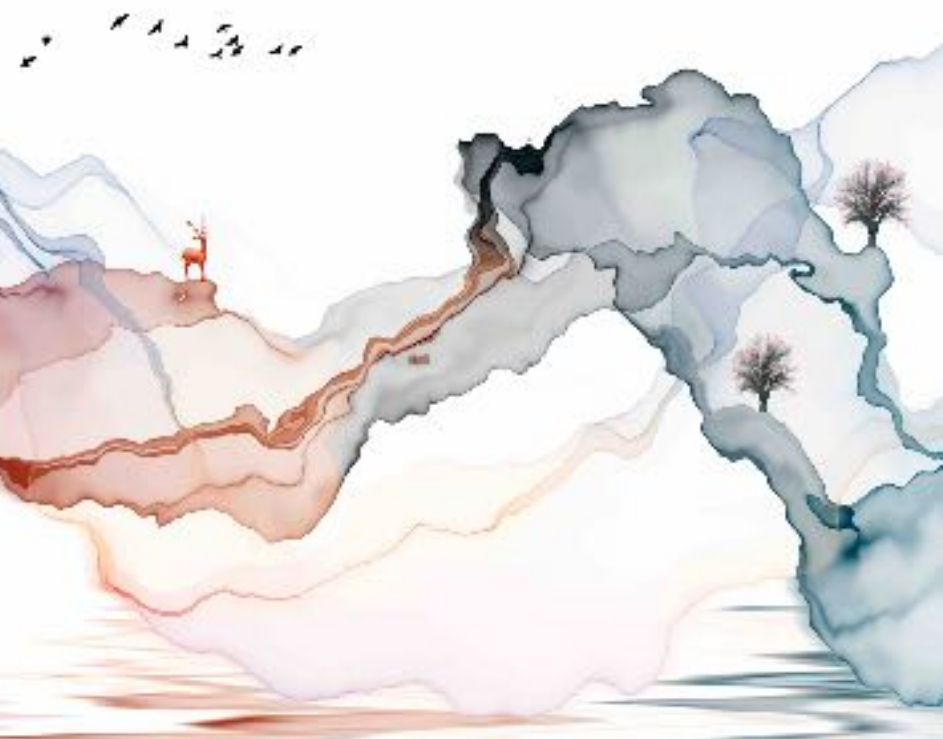
Den sidste af vores kerneværdier er *anvendelighed*. Hos DK1 er vi praktikere og pragmatikere. Vi underviser kun i de teorier og metoder, der fungerer i praksis. Vi dyrker ikke bestemte teorier af ideologiske årsager. Vores mål er udelukkende at hjælpe virksomheder og mennesker med at skabe udvikling og fremdrift i deres kreative processer. Det er dér, vi har vores fokus. Ingen andre steder.



EFFEKTEN AF VORES KURSER

- mere end blot en inspirerende oplevelse

Den specialiserede psykologiske viden, som kursusedtagerne igennem vores kurser får adgang til, åbner op for nye tanker og handlemuligheder, der har en lang række positive konsekvenser.



(1) Vores kurser styrker helt konkret deltagernes evne til at være mere kreative. Undervisningen er spændende, men den er mere end blot en inspirerende oplevelse. Den styrker deltagernes kreative flow og evne til at facilitere deres egen kreative proces. Opmærksomheden overfor egne kreative impulser bliver bedre, og deltagerne bliver bedre til at indfange og udtrykke deres kreative idéer.

(2) Undervisningen styrker deltagernes kreative selvtillid og fornemmelse for egne kreative og kunstneriske værdier. En vigtig del af vores kurser handler om at give deltagerne mulighed for at spejle sig i, hvordan store kreative sjæle tænker og arbejder. Spejlingen styrker deres lyst til at skabe og eksperimentere og deres identifikation af dem selv som kreative mennesker.

(3) En tredje effekt af vores kurser er, at de styrker deltagernes evne til at håndtere vanskelige sider af den kreative proces. Kurserne styrker deltagernes evne til at reflektere over de dybere følelsesmæssige aspekter af deres kreative processer. Dette gør det lettere at håndtere de store følelsesmæssige udsving, der ofte følger i kølvandet på den kreative proces. F.eks. fra manglende motivation og modstand i starten over vidunderlige følelser, når et gennembrug viser sig, til depressive tilstande og følelser af usikkerhed og sårbarhed forbundet med de færdige resultater.

KONSULENTER

- introduktion til DKI's primære instruktør og underviser



Troels Boberg er stifter og CEO i kursusvirksomheden DEN KREATIVE IMPULS.

Siden 2013 har Troels fungeret som psykologfaglig konsulent og foredragsholder, hvor han med originalitet og entusiasme har undervist i en række forskellige kreativitets- og kunstpsykologiske emner.

Som underviser har Troels en særlig evne til at formidle psykologiske teorier, så de er til at forstå for alle. Hans undervisning er altid praksisnær, og han anvender mange

eksempler. Troels har altid et tip eller trick ved hånden, der kan hjælpe dig.

Med mere end 10 år som underviser er Troels en særdeles erfaren underviser, der med høj faglighed og humor beriger kursisterne med viden, værktøjer og teknikker inden for hans kompetenceområder.

Kompetenceområder: Troels er uddannet cand.psych. fra Københavns Universitet med speciale i kreative processer. Han underviser på Rytmisk Musikkonservatorium i København og er konsulent for Roskilde Festival. Hans kompetenceområder er psykologi, kreativitet, kunst, innovation, kommunikation, ledelse og meditation.

Troels' åbenhed og imødekommenhed sikrer, at der altid er plads til spørgsmål og dialog i undervisningen. Han har erfaring med at undervise såvel unge som voksne. Troels underviser i alle emner på både engelsk og dansk.

Privat er Troels gift med den danske billedkunstner Louise Thomine Boberg og far til Solsikke på 3 år. Han er en dedikeret familiefar og glad floorballspiller. Når ikke Troels holder foredrag, læser han bøger og går til koncerter og elsker at opholde sig ved Vesterhavet sammen med sin familie.

- introduktion til DKI's associerede undervisere



FREDERIK TAO NORDSØ (født 5. juli 1980)

- er dansk producer og guitarist, søn af guitaristen Mikkel Nordsø og tvillingebror til Fridolin Nordsø. I 2014 og 2020 blev de to brødre kåret som de mest spillede danske kunstnere i dansk radio og tv - med mere end 500 udgivelser bag sig hver. Ud over at være musiker i bandene The William Blakes og The Mountains har Frederik produceret succesfulde albums for artister som Burhan G, Christopher og Drew Sycamore.



EMMA SEHESTED HØEG (født 21. januar 1994)

- er dansk skuespillerinde. Hun er uddannet på Den Danske Scenekunstscole i København i 2019 og har allerede flere kritikerroste præstationer bag sig. Hendes talent spænder bredt med flere succeser indenfor både film, tv og teater – ikke mindst teaterforestillingerne *'Velkommen til Pandora'* (2019) og *'Lolita for altid'* (2020), som hun har lavet med sin kunstnerduo HOW TO KILL A DOG.



CARSTEN CRONE CAROC (født 1975)

- er dansk maler, skulptør og performancekunstner. Siden sin eksamen fra Det Kongelige Danske Kunstakademi i 2013 har han udstillet og performet steder som Charlottenborg, Politikens Hus, Pakhusgalleriet, Sophienholm og Exposition i Paris. Derudover er Carsten uddannet yoga og meditationslærer fra Skandinavisk Yoga og Meditationsskole i København.

PRISER OG BETINGELSER

- læs mere om vores priser her

Hos DEN KREATIVE IMPULS kan du sammensætte et kursusforløb, så det passer præcis til dine eller din virksomheds behov. Ofte vil vi anbefale, at et kursusforløb begynder med nogle af vores basis-foredrag, og derfra ligger vejen åben for de temaer, der taler mest til dig eller din virksomhed.

Nedenfor er forskellige kursusmuligheder skitseret. Har du eller din virksomhed andre ønsker og behov, kan dette aftales med os.

Deltager antal	Første kursusdag	Efterfølgende dage	Halv kursusdag	Foredrag
-20	20.400 DKK	16.800 DKK	12.600 DKK	10.200 DKK
21-40	37.300 DKK	33.600 DKK	18.700 DKK	12.600 DKK
41-90	Efter aftale	Efter aftale	23.000 DKK	15.000 DKK
-91	Efter aftale	Efter aftale	Efter aftale	20.000 DKK

Priserne er eksklusiv moms.

Prislisten er udregnet på baggrund af de kurser vi allerede tilbyder og inkluderer samtaler om tilrettelæggelse samt originalmateriale til kopiering til deltagerne. Ønsker I kurser med et helt nyt indhold, finder vi en pris efter aftale.

Der beregnes ikke moms på kurser til faglige organisationer og andre, der i henhold til SKAT kan dokumentere momsfratagelse.

Foredrag: Vores foredrag har en varighed af 2-3 timer. **Weekender:** Der tillægges 10% på ovenstående priser i forbindelse med weekender og helligdage. **Rejse- og opholdsudgifter:** Rejse- og opholdsudgifter efter regning. Kørsel i egen bil efter statens takster.

KURSUSOVERSIGT

- her kan du se en samlet oversigt over vores kurser

DEN KREATIVE PROCES	6	DET KREATIVE FÆLLESSKAB	18
STYRK DIN KREATIVE PROCES	6	DEN KREATIVE GRUPPEPROCES	18
STOL PÅ DINE IMPULSER	7	INTERKOLLEGIAL SLOWDATING	19
SLÅ ENGLER I HJEMMET IHJEL	8	LØS KONFLIKTEN, FØR DEN LØBER LØBSK	20
KREATIVE SINGULARITETER	9		
DET KREATIVE FRØ	10	FACILITERING AF KREATIVE PROCESSER	21
DEN ALVORLIGE LEG	11	FACILITATORENS ROLLE I DEN KREATIVE PROCES	21
		SLIP ROSERNE LØS	22
KREATIVE PROCESSER I PRAKSIS	12	STORE MAGISKE ØJEBLIKKE	23
TÆNK SOM EN KUNSTNER	12		
SANGSKRIVNINGENS KUNST	13	KREATIVITET OG SELVLEDELSE	24
PERFORMANCE ART	14	HVEM ER JEG?	24
MUSIKPRODUKTION I PRAKSIS	15	SKAB DIN EGEN KUNSTNERISKE BEVÆGELSE	25
FREE JAZZ IMPROVISATION	16		
KREATIVITET OG MEDITATION	17		
STYRK DIN KREATIVE PROCES MED MEDITATION	17		

WWW.DENKREATIVEIMPULS.DK

lille colbjørnsensgade 6 - 1703 København - telefon + 45 2840 1040 - info@denkreativeimpuls.dk - www.denkreativeimpuls.dk
