



## KREATIV FITNESS

1,5 timers workshop i naturen ved Koldkærgård.

### Formål

**Sammentømrer**, udvikler grupper, teams og netværk. **Inspirerer** "stillesiddende" samvær, konferencer og møder. **Udfordrer og beriger kreativiteten**, giver indsigt, mens der "leges".

### Udbytte

**Arbejd** med naturmaterialer, værktøj og fantasi. **Forfin** fokus, kreativitet og beslutsomhed. **Styrk** iagttagelses- og refleksionsevne. **Træn** opmærksomhed, nærvær, intuition. **Se dig selv** og dine kollegaer i et større perspektiv og i et nyt, forfriskende lys.

**Forud for workshoppen** afklares og aftales temaet for indholdet:

- **Skal gruppen rystes sammen**, samarbejdet eller det sociale samvær strammes op?
- **Skal "vi plejer"** udfordres?
- **Hvad skal f.eks. trænes**: evnen til at uddelegere, kommunikere, samarbejde, reflektere, sætte skarpere grænser?

**Workshoppen foregår en del af tiden i stilhed.** Sniksnak, gamle arbejdsvaner og den indre kritiker får en tiltrængt pause, hvilket er både meget lærerigt og udfordrende! Workshoppen afsluttes med individuel refleksion, gruppeopsamling og femisering, som tydeliggør resultatet af den kreative proces og samler udbyttet for gruppen og deltagerne.

### Antal & pris

Max. 30 pers. Kr. 225,- pr. pers.+ moms pr. pers. v. min. 10 delt. Prisen er inkl. forberedelse, workshop, instruktion, materialer, lån af evt. værktøj, refleksionsmateriale.

### Arrangør

Workshoppen designes og afholdes af billedhugger, møbeldesigner Bente Hovendal, **woodwonder**, Svendborg - [www.woodwonder.com](http://www.woodwonder.com)

På gensyn på Koldkærgård ☺