

# **ALTERNATIVET**

## **Seminar i Ejerskab i Ny Politisk Kultur**

**København 21.-22. januar + 5. marts + 2. april**

**Midtsjælland 11.-12. marts + 5 aftener i marts-maj**

### **Formål**

- At samarbejde og samtaler bliver nemmere for alle at deltage i.
- At udvikle, integrere og øge personligt ejerskab i Alternativets Værdier og Debatdogmer.
- At styrke og udvikle bevidsthed, integritet, indsigt og kompetencer, fagligt såvel som personligt, med det mål i højere grad at blive i stand til at være en autentisk, nærværende, lyttende, nysgerrig, indlevende, respektfuld og ærlig aktør i samtaler og samarbejde.

### **Målgruppe**

Alle som ønsker:

- At styrke Ny Politisk Kultur
- At blive bedre til at samtale og samarbejde
- At få større personligt ejerskab i Alternativets Værdier og Debatdogmer
- At blive en endnu bedre ambassadør for Alternativet

### **Indhold**

For at få mere ejerskab til både vores Værdier og Debatdogmer i Alternativet – som en hjælp til at skabe ny politisk kultur, vil du på vores seminarforløb få lejlighed til at udvikle, integrere og øge dit personlige ejerskab i netop Værdierne og Debatdogmerne.

Det vil ske eksplicit ved direkte opmærksomhed på og øvelser i Værdierne og Debatdogmerne. Det vil dog overvejende foregå implicit, da det er vores hver især personlige fundament for at kunne udleve dem vi har for øje, og fordi al forandring tager afsæt i os selv.

*"Levende systemer er bæredygtige, når de er i balance. Justering og balance sker gennem feedback fra de indre strukturer, fra omgivelserne og miljøet"*

Steen Hildebrandt & Michael Stubberup, ophavsmænd til blandt andet bogen "Bæredygtig Ledelse - Ledelse med Hjertet"

Vi tilbyder derfor en personlig udviklingsproces. Det gør vi med afsæt i Teori U som vores GPS med forskellige tilgange til kommunikation, samarbejde, tilstands- og værdiarbejde – mentalt/kognitivt, følelsesmæssigt/emotionelt, systemisk, neurolingvistisk og relationelt.

Vi skal lege, træne, øve, reflektere, fordybe os, og være stille sammen.

*"By increasing awareness and letting go of preconceptions, we tap into our wiser self and into the greatest potential of the situation. Awareness gives us leverage. It gives birth to insight, innovation and skilful action."* Arawana Hayashi, underviser og facilitator på Otto Scharmers og MITs Theory U uddannelse.

## Form

Alle seminarer i Ejerskab i Ny Politisk Kultur (ENPK) varer sammenlagt i tid det der svarer til fire hele dage + hjemmeøvelser og -forberedelse. De starter alle med to hele dage lige efter hinanden, oftest en weekend.

Seminaret i København består, udover første modul på to dage, en weekend, af to moduler, som hver varer en enkelt weekenddag.

Seminaret på Midtsjælland består, udover første modul på to dage, en weekend, af fem moduler, som foregår om aftenen med et par ugers mellemrum.

Forud for seminarerne vil du få tilsendt materiale med nogle spørgsmål og noget egen forberedelse, som vil blive inddraget i seminaret i det omfang hver enkelt oplever relevant.

Også undervejs, vil du få tilsendt og/eller udleveret undervisningsmateriale med fagligt stof og øvelser, som skal bruges under seminaret.

Mellem seminarmodulerne vil der være fokuspunkter og opgaver, som løses individuelt og i grupper af 3-5 personer.

## Tid og sted

### København

Alternativets lokaler, Åbenrå 33, st. 1124 Kbh. K

Weekenden d. **21.-22. januar** (modul 1), søndag d. **5. marts** (modul 2) og søndag d. **2. april** (modul 3).

Alle dage fra **08.30 til 16.30** – morgenmad fra 08.30 til 09.00.

Undervisere og Facilitatorer: Thorbjørn Raja Chakravarty og Janni Pippilotta Olsson Kreikenbohm

Kontaktperson: Pippilotta via [pippilotta.alternativet@gmail.com](mailto:pippilotta.alternativet@gmail.com)

### Midtsjælland

Formodentlig Ringsted

Weekenden d. **11.-12. marts** kl. 08.30 til 16.00 begge dage (Modul 1) – morgenmad fra 08.30 til 09.00.

Herudover fem torsdage: **23. marts** (modul 2), **6. april** (modul 3), **20. april** (modul 4), **4. maj** (modul 5) og **18. maj** (modul 6). Alle fem aftener fra kl. 18.00 til 21.30.

Kontaktperson: Birgitte via [birgitte.alternativet@gmail.com](mailto:birgitte.alternativet@gmail.com)

Derudover er der indtil videre også planlagt følgende seminar i Jylland:

Midtjylland - Huset, Rådhusbakken 9, 7323 Give

Weekenden d. 28.-29. januar (modul 1), søndag d. 19. marts (modul 2) og lørdag d. 29. april (modul 3). Alle dage fra 08.30 til 16.30, dog til 17.30 på modul 2 og 3. Morgenmad fra 08.30 til 09.00. Kontaktperson: Kaj via [kaj.fyn@gmail.com](mailto:kaj.fyn@gmail.com)

## Tilmelding

Send en mail til kontaktpersonen for det seminar du vil deltage i, hvor du oplyser:

- I overskriften: Tilmelding seminar Ejerskab i Ny Politisk Kultur + sted for seminar
- Fulde navn og telefonnummer
- Lokalkreds og storkreds
- Hvilke aktiviteter du er engagerede i, i Alternativet, hvis nogen.

Vi vægter højt, at du som deltager oplever dig inspireret af Alternativets Værdier, Debatdogmer og hermed ny politisk kultur – og at du har bevidsthed på, hvad du forholdsvis nemt udlever og hvad der er lidt mere udfordrende for dig, når bølgerne går højt...

Inden du tilmelder dig, så vær opmærksom på, at det fordrer din fulde deltagelse på alle moduler, forberedelse og tid til egen fordybelse samt tid til at mødes til øveaftener/-dage med 3-5 andre mellem seminardagene.

Det vil både gøre din deltagelse lettere og mere berigende, men det er også af hensyn til de andre deltagere og det fælles sociale læringsrum som opstår.

Vi fraråder tilmelding til seminaret, hvis du er hårdt ramt eller sygemeldt på grund af stress og/eller depression eller på anden måde er "ude i tovene" i dit liv lige nu.

## Pris

**For medlemmer af Alternativet:** Kr. 400 for hele seminaret + gebyr til Billetto.

Prisen er meget lav, fordi vi er frivillige som underviser og faciliterer Ejerskab i Ny Politisk Kultur.

Vi kan desværre ikke gøre det helt gratis, da vi har udgifter til blandt andet materialer, og fordi vi har vægtet at gøre det hyggeligt og rart med morgenmad, kaffe/the, frugt/grønt og sunde snacks på seminaret. Frokost medbringer du selv.

**For andre:** Kr. 5.000 for hele seminaret, inkl. forplejning minus frokost.

Når vi pr. mail bekræfter din tilmelding, vil du hurtigst muligt få besked tilbage med link til betaling, hvis der stadig er plads. Når du har betalt, har du sikret dig en plads.

Der er maksimum plads til 25 deltagere på et seminar.

## Vores faglige afsæt og inspirationskilder

Alle undervisere og facilitatorer (UFa-ere) af Seminarer i Ejerskab i Ny Politisk Kultur har erfaringer i:

- At undervise og facilitere grupper på op til 25 deltagere
- At arbejde indenfor det kommunikative/systemiske/relationelle felt
- At arbejde med personlige lærings- og udviklingsprocesser

Derudover har alle UFa-ere taget uddannelsen som underviser og facilitator i Seminarer i Ejerskab i Ny Politisk Kultur.

**UFa-erne for seminaret i København:** Thorbjørn er uddannet Cand.comm og Pippilotta har en uddannelse som og erfaring som lærer, Meditation- og Mindfulnessinstruktør, Master i NLP, Krop-/Gestalt psykofamilieterapeut og har en næsten færdig Cand.merc i Human Ressource Management.

**UFa-erne for seminaret på Midtsjælland:** Cecilie er uddannet Cand.mag. i Kultur og Formidling og erfaring med konfliktvejledning. Anne er Socialpædagog med neuropædagogisk efteruddannelse samt Kunst- og Psykodramaterapeut. Birgitte er pt studerende på pædagogisk diplom i psykologi.

**UFa-erne for seminaret i Give:** Kaj er uddannet Master Coach og Træner i NLP samt facilitator i Enneagrammet, og Pippilotta har en uddannelse som og erfaring som lærer, Meditation- og Mindfulnessinstruktør, Master i NLP, Krop-/Gestalt psykofamilieterapeut og har en næsten færdig Cand.merc i Human Ressource Management.

Og så har vi lært fra mange andre kilder og af livet.

Alt i alt, kan man sige vi er fagligt funderet, inspireret og sammensat fra det bedste vi har erfaring med virker fra en lang række og stor variation af forskellige fageksperter og deres værker/undervisning/facilitering indenfor hver deres kognitive, psykologiske, psyko-, neurolinguistiske, hypno- og gestaltterapeutiske, socialkonstruktivistiske, antropologiske, sociologiske, systemiske, relationelle og åndsvidenskabelige områder.

Blot for at nævne nogen af vores inspirationskilder, er det:

Anna Freud, Irvin Yalom, Fritz Pearls, Virginia Satir, Michael Balint, Joyce McDougall, Milton Erickson, John Grinder, Richard Bandler, Jean Liedloff, John Whitmore, Susan Hart, Michel Foucault, Jiddu Krishnamurti, Martin Buber, Mikhail Bakhtin, Daniel Goldman, Otto Scharmer, Dalai Lama og fra hjemmefronten Jes Bertelsen, Helle

Jensen, Jesper Juul, Steen Hildebrandt, Michael Stubberup, Tor Nørretranders, Steen Visholm, Per Fibæk Laursen, Mogens Hansen, Ole Vadum Dahl, Sue Knight, Dorthe Hjortskov, Anne Zuzette Humle, Sebastian Overgaard, Henning Daverne, Ole Thyssen, Jane Blickman, Niels Hoffmeyer og selvfølgelig Lene Bredahl, medudvikleren af de første seminarer i Ejerskab i Ny Politisk Kultur og ansvarlig UFa-er for den afsluttende uddannelsesweekend for kommende UFa-ere.

## Referencer fra tidligere Deltagere



Deltagere og UFa-ere på et af de første seminarer i Ejerskab i Ny Politisk Kultur, forår 2016

Deltagerne har svaret på følgende "Hvad var især godt ved seminaret i forhold til at få ejerskab i Ny Politisk Kultur?"

*"Mest markant – var et varieret, sprælsk, kvikt – interessant, relevant, udfordrende program. Indholdsmæssigt både personligt/udviklingsmæssigt relevant – og relevant i forhold til politisk udvikling af en ny kommunikationskultur i forhold til Alternativet – internt – og eksternt. Det var rigtig godt, at have det gennemarbejdede problem med hjemmefra. Det gjorde, at der hele tiden var en reference i hovedet, at hæfte undervisningen op på."*

*"Oplevelse af, at den nye politiske kultur, som Alternativet gerne vil fremme, allerede lever, og at der er liv i det, og den er i bevægelse! Livsbekræftende at møde mennesker, der gerne vil det, og er meget forskellige og har en grundlæggende*

*indstilling ift. gerne at ville skabe dialog og kontakt. At der grundlæggende er overensstemmelse mellem vores værdier og de værdier, der blev præsenteret i tilgangene til kommunikation. Gensidighed: Oplevelse af at have meget at bidrage med, og at der er meget inspiration at hente. At der er fokus på, at der er mange veje at gå og mange metoder at gøre brug af - og at det grundlæggende handler om indstilling/intention. Det vigtigste for os var at være sammen om seminaret og at kunne se måder at bidrage sammen i verden på berigende måder både nu og her og fremadrettet."*

*"At Alternativets værdier og debatdogmer kom i spil, så vi kom til at forholde os til dem helt konkret på flere måder. At der blev skabt et rum hvor man blev hørt og lyttet til og fik lyst til at bidrage! Afveksling i øvelser, refleksion og oplæg med inddragelse af krop, sind og sjæl! Godt med inspiration fra mindfulness og at lave øvelser som indre processer individuelt, hvor alle er i gang på en gang! Godt at ens egne konkrete situationer fik mulighed for at blive masseret løbende igennem seminaret. Fede nye udtryk som fx vinduespudseren, "filtermassage"*

*"Jeg fik værdier og debatdogmer ind i "krop og sjæl". Jeg føler mig nu som en del af alternativet."*

*"Kombinationen af teori og praksis fungerede rigtig godt. Øvelserne gav anledning til at arbejde med sig selv og internalisere værdierne i en transformativ proces. Jeg synes det var en meget frugtbar tilgang, som jeg glæder mig til at arbejde videre med."*

*"Det var rigtigt godt at møde andre alternativister og være fælles. For mig var det også en god oplevelse at "overgive" mig til øvelserne, som jeg ellers mente hører mere til den private sfære, end den politiske."*

*"At vi arbejdede med værdier og at jeg fik skabt en definition af Ny Politisk Kultur. At weekenden gik tæt på kommunikation både teoretisk og praktisk. Jeg fik en fornyet mening omkring "stilhed" "lytning" og spørgeteknik. Processen, at være sammen med så mange engagerede mennesker gav energi og overskud. Super interessant - at få lov til at være i "selvet" og egen rolle frem for i politisk indhold."*

*"Det meget øvelses- og praksisorienterede fokus der blev lagt for dagen. Frem for kun at sidde og filosofere og sniksnakke. Øvelser og reelt arbejde med selvindsigt og forståelse af de menneskelige mekanismer der er i spil i politik. Så lækkert at være sammen med så dygtigt reflekterende mennesker, med interesse for selvindsigt og udvikling. Og at niveauet blev holdt højt! Sådan et seminar ville hurtigt kunne blive meget uambitiøst, men det oplevede jeg slet ikke at det var. Man kunne måske endda gå endnu mere lige i flæsket på det. Men jeg var generelt godt tilfreds."*

*"Øvelsen med at se sin egen skygge og erkende den gav mig rigtig meget. Teori U – skal helt klart studere det nærmere..! Synsvinklerne skal trænes så jeg bliver bedre til 1. position..!"*

*"Særlig interessant og givtig var øvelsen "Rundt om flamingoen" med afprøvning af "De tre positioner" – meget konstruktivt, at fokus blev flyttet ud over en personlig sfære, men fortsat med base i egen indlevelse. Klart brugbart i forhold "den virkelige verden". Interessant at opleve, hvordan der undervejs opstår personlige erkendelser i forskellige sammenhænge, som på sigt vil kunne have betydning for, hvordan man indgår i debatter / dialoger."*

*"At få det, der udgør Alternativets ånd, ind under huden. Øvelserne var rigtig gode. At møde de andre deltagere. At få fornemmelsen at være del af noget større end vores lille flok i Sønderborg."*



Seminar i Odense, efterår 2016

*"Jeg synes, at de forskellige øvelser/meditationer var givende. Selvom, og måske netop derfor, at jeg har arbejdet med dem i andre sammenhænge, så det at være i dette forum og at benytte andre modeller/teknikker gjorde, at de var meget virkningsfulde for mig – og det fulde omfang af dette, kender jeg endnu ikke. Føler mig transformeret, med en anden indre energi og en anden udstråling. Jeg er meget taknemmelig over at måtte deltage. Kendte kun lidt til teori om Teori U, så rigtig interessant at få mere indsigt."*



*"At åbne op for ideen at ændre præmissen for debatten og være klar til at møde en person man er uenig i. At vi mødes og udvekslede erfaringer og viden om teori og praktik vedr psykologien bag vores omgang med andre. "*

*"Øvelsen med bl.a. debatten på DR2, var god at se og arbejde med. Gruppeøvelserne vi lavede søndag, sidst på dagen, var også gode. Det er også godt, at det forløber over fire hele dage. Jeg synes, man kommer fint omkring. Det var godt at det var så varieret, det der skete. Hhv. øvelser og oplæg. Jeg kan rigtig godt lide at vi har fået en mappe med informationerne i, hvor vi også kan skrive og besvare forskellige spørgsmål mv. "*

*"Opmærksomhed på præmissen for debat/dialog – opmærksomhed på egne forforståelser/forudfattede meninger – øvelse i at sætte sig i andres sted og forholde sig "neutralt"."*

*"Alle snakke om værdier og blandingen af oplæg og øvelser. Det var en god størrelse på gruppen og kunne godt lide vekslingen mellem at alle er sammen og snakken i de mindre grupper. Godt at der var så meget fokus på hvordan vi selv ændre indstilling til hvordan vi møder andre (nogle af øvelserne)"*

Kærlig hilsen på vegne af ENPK-gruppen fra

Pippilotta

Tovholder på Ejerskab i Ny Politisk Kultur, DNA-gruppen

[pippilotta.alternativet@gmail.com](mailto:pippilotta.alternativet@gmail.com)

 **ALTERNATIVET**