

## **Seminarer i Næstved og Roskilde efterår 2017**

Det ligger dybt i Alternativets DNA ikke at købe de gængse politiske diskussioners forudsætninger og forudantagelser. Nødvendighedens politik hvor økonomiske rationaler kommer før alt hører fortiden til. Meget skal tænkes helt forfra - også den politiske kultur!

For at opnå bæredygtighed er det helt centralt at bygge nye broer, skabe rum for tillid og samskabelse både internt i bevægelsen og eksternt. Det er netop her seminarerne i Ejerskab i Ny Politisk Kultur kommer ind.

Med Ny Politisk Kultur vil vi i Alternativet gerne blive bedre til at kommunikere konstruktivt og ligeværdigt. Der skal være plads til både enighed og uenighed på tværs af forskelle. Vi skal blive bedre til at indleve os i og forstå hinanden, og finde fælles fodslag på tværs af forskelle.

Al forandring starter med os selv og viser sig i vores kommunikation og interaktion med andre. Derfor er fokus på seminarerne netop indre og personlig bæredygtighed, hver især eget selv, identitet og unikke perspektiver, i samspil med andre.

Et seminar i Ejerskab i Ny Politisk kultur giver dig mulighed for at komme tættere på dig selv, på at få øje på og forandre blinde pletter og for dig uhensigtsmæssige vaner, mønstre og overbevisninger, men også at forstærke dine styrker samt opdage og integrere nye og mere hjælpsomme tilstande i og tilgange til kommunikation.

Nederst i skrivet her, finder du en række udtalelser fra tidligere deltagere om, hvad de fik ud af at deltage, hvad der var særlig godt for dem ved seminaret.

### **Indholdsfortegnelse**

**Overordnet formål med Ejerskab i Ny Politisk Kultur**

**Mål for seminarerne i Ejerskab i Ny Politisk Kultur**

**Seminarernes indhold**

**Seminarernes form**

**Tid og sted for seminarer**

**Tilmelding**

**Pris**

**Vores faglige afsæt og inspirationskilder**

**Kontaktpersoner**

**Referencer fra tidligere deltagere**

## **Overordnet formål med Ejerskab i Ny Politisk Kultur**

- 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 en ærlig aktør i samtaler og samarbejde.
- At tilbyde undervisning og facilitering i Ejerskab i Ny Politisk Kultur – seminarer, workshops mm. for medlemmer af Alternativet og andre interesserede.
- At tilbyde uddannelse i at undervise og facilitere Ejerskab i Ny Politisk Kultur, således at seminarer og workshops mm. i Ejerskab i Ny Politisk Kultur kan tilbydes i alle afkroge af landet.
- At udvikle formen og indholdet af Ejerskab i Ny Politisk Kultur ved inddragelse af feedback og evalueringer fra deltagere samt undervisere og facilitatorer.

## **Mål for seminarerne i Ejerskab i Ny Politisk Kultur**

- At styrke Ny Politisk Kultur
- At udvide og styrke den enkeltes unikke personlige fundament til at samtale og samarbejde
- At facilitere større personligt ejerskab i Alternativets Værdier og Debatdogmer
- At flere bliver endnu bedre ambassadører for Alternativet

## **Seminarernes 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 seminar få lejlighed til at udvikle, integrere og øge dit personlige ejerskab i netop Værdier og Debatdogmer.

*"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 -  
"Bæredygtig Ledelse - Ledelse med Hjertet"

# **ALTERNATIVET** Ejerskab i Ny Politisk Kultur

Vi tilbyder derfor en personlig udviklingsproces. Det gør vi med afsæt i at vi alle har vores unikke model af verden og med Teori U som vores GPS med forskellige tilgange til kommunikation, samarbejde, tilstands- og værdiarbejde – mentalt/kognitivt, følelsesmæssigt/emotionelt, systemisk, neuro lingvistisk og relationelt.

Vi skal lege, træne, øve, reflektere, fordybe os, og være stille sammen. Læs evt. referencer fra tidligere deltagere sidst her på siden.

## **Seminarernes form**

Seminarerne starter med et to-dages modul, modul 1, og efterfølgende af to heldags seminar dage, modul 2 og 3. Der vil være 2-5 uger mellem hvert modul, således at der er tid til at reflektere, bruge og integrere det tilegnede samt træne det i øvegrupper.

Som deltager kommer du i en øvegruppe med 2-4 andre deltagere, hvor I mellem hvert modul træner sidste moduls materiale. Det arrangerer vi på modul 1. Forvent at bruge minimum 10 effektive timer i din øvegruppe. Herudover vil der være fokuspunkter at arbejde med individuelt.

Forud for seminaret vil du få tilsendt materiale med nogle spørgsmål og med noget egen forberedelse. Sidstnævnte skal forberedes hjemmefra og vil blive inddraget i seminaret i det omfang hver enkelt oplever det relevant.

Ligeledes, vil du undervejs få tilsendt undervisningsmateriale med fagligt stof, som bruges under seminaret som baggrundsviden for de øvelser vi laver. Der vil kun i begrænset og nødvendigt omfang blive undervist i det, da vi prioriterer at bruge vores tid sammen på øvelser - få det ind under huden, walk the talk.

Din feedback er afgørende for os som undervisere og facilitatorer, så vi kan få vished for hvad der virker godt og hvad der kan gøres bedre. Du vil derfor efter endt seminar modtage en evalueringsformular, hvor dit svar vil indgå i vores videreudvikling af seminarerne.

## Tid og sted for seminarer

**Modul 1** - Næstved 2.-3. sept. eller

**Modul 1** - Roskilde 9.-10 sept.

Seminaret i Roskilde er primært tiltænkt medlemmer fra følgende lokalkredse: Roskilde, Greve-Solrød, Lejre, Holbæk, Odsherred samt medlemmer fra storkreds Nordsjælland og Kbh. & omegn.

Seminaret i Næstved er tiltænkt de ikke nævnte lokalkredse fra storkreds Sjælland. Det er primært af hensyn til øvegrupper, så I geografisk får så kort som muligt til hinanden når I skal mødes.

De sidste to moduler er for deltagerne fra modul 1 Næstved og Modul 1 Roskilde:

**Modul 2** - Næstved 7. okt.\*

**Modul 3** - Roskilde 29. okt. \*

Alle moduler starter kl. 08.30. Modul 1 slutter kl.16.30 og modul 2 og 3 en time senere, kl. 17.30.

Der vil være morgenmad fra 08.30 til 09.00 og en halv times frokostpause til den medbragte mad omkring klokken 12.00 på alle modulerne. På modul 3 vil vi afslutte med fejring og diplomoverrækkelse.

Adresser:

- **Roskilde** - Byens hus, Stændertorvet 1A, 4000 Roskilde - i lokalet Under Gulvtæppet (Via indgang E på husets bagside.)
- **Næstved** - kommer senere.

## **Tilmelding**

Allersidste tilmeldingsfrist for begge seminarer er: **Tirsdag den 27. august 2017**

Send en mail til følgende:

- Næstved-seminaret – birgitte.alternativet@gmail.com
- Roskilde-seminaret - michael frost.alternativet@gmail.com

Hvor du oplyser:

- I overskriften: Tilmelding seminar Ejerskab i Ny Politisk Kultur (tilføj Næstved eller Roskilde)
- 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 2-4 andre mellem modulerne. Det vil både gøre din deltagelse lettere, dit udbytte større, 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. Er du i tvivl, så gør opmærksom på det ved din henvendelse.

## **Pris**

For ikke-medlemmer af Alternativet: Kr. 6.000 for hele seminaret, inkl. forplejning minus frokost.

For medlemmer af Alternativet: Kr. 500 for hele seminaret, inkl. forplejning minus frokost.

Der er enkelte pladser til Robin Hood pris - halv pris, hvis din økonomi er hårdt trængt.

Prisen vil på det almindelige marked være en bekostelig affære. Den er meget lav, fordi vi har valgt at det skal være vores bidrag til Alternativet og til Ny Politisk Kultur.

Vi har vægtet at gøre det hyggeligt og rart med morgenmad, kaffe/the, frugt/grønt og sunde snacks på seminaret, som dækkes af betalingen. Frokost skal du selv medbringe.

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 vil være minimum 15 og maksimum 30 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 30 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.

Vil du læse mere om uddannelsen og evt. tænke dig at blive UFa-er, så kontakt Pippilotta via mail [janni.pippilotta@alternativet.dk](mailto:janni.pippilotta@alternativet.dk), så sender hun dig informationsmateriale.

Undviserne og Facilitatorerne (UFa-ere) på modul 1:

### **Næstved**

- Cecilie Mejlstrup er uddannet Cand.mag. i Kultur og Formidling. I sin fritid er hun frivillig konfliktvejleder for ungegrupper og frivillige samt forkvinde i Lokalforening Køge.
- Anne Lehman Tørnæs er Socialpædagog med neuropædagogisk efteruddannelse og derudover Kunst- og Psykodramaterapeut.

# **ALTERNATIVET** Ejerskab i Ny Politisk Kultur

- Birgitte Rasmussen har en bachelor i økonomi og har et pædagogisk diplom i psykologi.

## **Roskilde**

- Ellen Juul Mogensen er psykolog med speciale i neuropsykologi, lærer i voksenpædagogik samt psykoterapeut, herunder i kognitiv terapi.
- Maria Holm er uddannet socialrådgiver, psykoterapeut MPF, coach, procesfacilitator og MBSR (Mindfulness Baseret Stress Reduktion) Mindfulness lærer ved Aarhus Universitet.
- Michael Frost Jensen har 35 års erfaring med udviklings-/forandringsprocesser og er uddannet ICF Coach samt Integral Facilitator fra University of Wisconsin-Madison.
- Janni Pippilotta O. Kreikenbohm er er folkeskolelærer, NLP Master Coach, Individuel og gruppe Krop-/Gestaltpsykoterapeut og Instruktør i Meditation og Mindfulness samt næsten Cand.merc. i Human Ressource Management (minus kandidatafhandling). Startede seminarerne med Lene Bredahl i marts 2016.

Mindst to UFa-ere fra de to modul 1 vil varetage modul 2 og 3.

Udover vores faglige baggrund, har vi en bred vifte af erfaringer fra vores liv og virke. En række af vores inspirationskilder kan du se her nedenfor:

Fritz Pearls, Virginia Satir, Milton Erickson, John Grinder, Richard Bandler, Daniel Goldman, Otto Scharmer, Dalai Lama, Charlie Murphy, Adam Kahane, Richard J. Davidson, Jacob L. Moreno, Donald W. Winnicott, og fra hjemmefronten Jes Bertelsen, Helle Jensen, Jesper Juul, Steen Hildebrandt, Michael Stubberup, Tor Nørretranders, Ole Vadum Dahl, Garba Diallo, Uffe Elbæk, Mette Lindgren Helde, Else Hammerich, Hal Koch, Susan Hart, Henning Daverne, Jes Bertelsen, Jesper Juul, Peter Høeg, Sebastian Overgaard, Nadja U. Prætorius, Simon Krohn, 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.

## **Kontaktpersoner**

- Seminar Odense - Kaj kaj.fyn@gmail.com
- Seminar Næstved - Birgitte birgitte.alternativet@gmail.com
- Seminar Roskilde - michaelfrost.alternativet@gmail.com
- Uddannelsen som underviser og facilitator - Pippilotta janni.pippilotta@alternativet.dk
- Andre spørgsmål - Ellen ellenjuulmogensen384@gmail.com og Maria marialholm@outlook.dk

## **Referencer fra tidligere deltagere**

Udover at 99% af alle deltagere har oplyst at de helt sikkert vil anbefale seminaret til andre, har de blandt andet svaret på følgende "Hvad var især godt ved seminaret i forhold til at få ejerskab i Ny Politisk Kultur?" Her nedenfor kan du læse et udpluk af svarene.

"Der var en god sammenhæng mellem personlige refleksioner relateret til selvudvikling, og koblingen til en gruppedynamik/samfundsudvikling og den problematiske politiske dialog. Det virkede godt at sætte begge dele op i relation til Teori U. Når det teoretiske grundlag for en problemformulering herefter var på plads, var det rigtigt godt med praktiske øvelser og gruppefeedback på hvordan man havde klaret sig. Det var godt at der var teori og praksis i følgeskab."

"Det er godt at øve lytteevner og få værktøjer til det. Synes det var befriende, at ikke tale politik hele weekenden, men i stedet aspekter af ny politisk kultur. Personligt er jeg også vild med det halv-terapeutiske rum, hvor vi kan lære at mærke os selv. De træninger vi havde i nysgerrighed var på flere måder overraskende personlige og rørende."

"Der virkelig mange lærerige og nyttige øvelser og eksempler ift arbejdet i Å. Jeg synes I er rigtig gode undervisere, meget vidende og kompetente, og man føler sig favnet af jer - superfint!"

"Overordnet synes jeg det var et rigtig godt kursus. Jeg lærte meget om Ny Politisk Kultur - også, at det er rigtig svært at få "ejerskab" i det..."

"Underviserne. Deres viden, formidling, deres struktur af hele seminaret var eminent. Deres måder at være på, deres åbenhed, ærlighed, nysgerrighed, den måde de formåede at være undervisere og samtidig i øjenhøjde med os andre. Meget inspirerende. Derudover var det godt at være i rum med andre mennesker og dele personlige betragtninger og lytte til andres personlige beretninger. "

"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



# **ALTERNATIVET** Ejerskab i Ny Politisk Kultur

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, "filter massage"

"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."

# **ALTERNATIVET** Ejerskab i Ny Politisk Kultur

"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."

"Det var at arbejde konkret med værdierne – og den røde tråd der var igennem hele seminaret omkring dem. Derudover opfølgningen vi havde den sidste dag, hvor vi efter-reflekterede over hvad vi havde lært i fht vores udfordringer-/udviklingspotentiale omkring værdierne. Jeg synes der var en rigtig god balance mellem at modtage undervisning, arbejde i grupper og lave "indre øvelser" meditationer og visualiseringer. Det var et meget alsidigt, levende og varieret seminar forløb."