

CRAFT-MODELLEN I PRAKSIS



... EN INTRODUKTION I TRE DELE

4 MIN ØVELSE
CRAFT-MODELLEN
HANDS-ON ØVELSER

ØVELSE - 4 MIN



CRAFT SOM EN VEJ MOD TRIVSELSFREMME

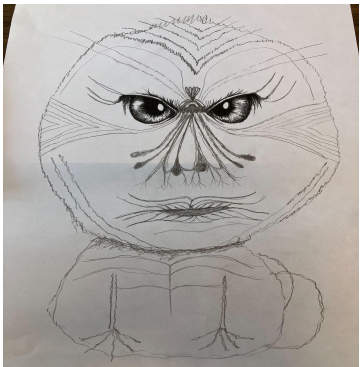


- slippe bekymringer for en stund

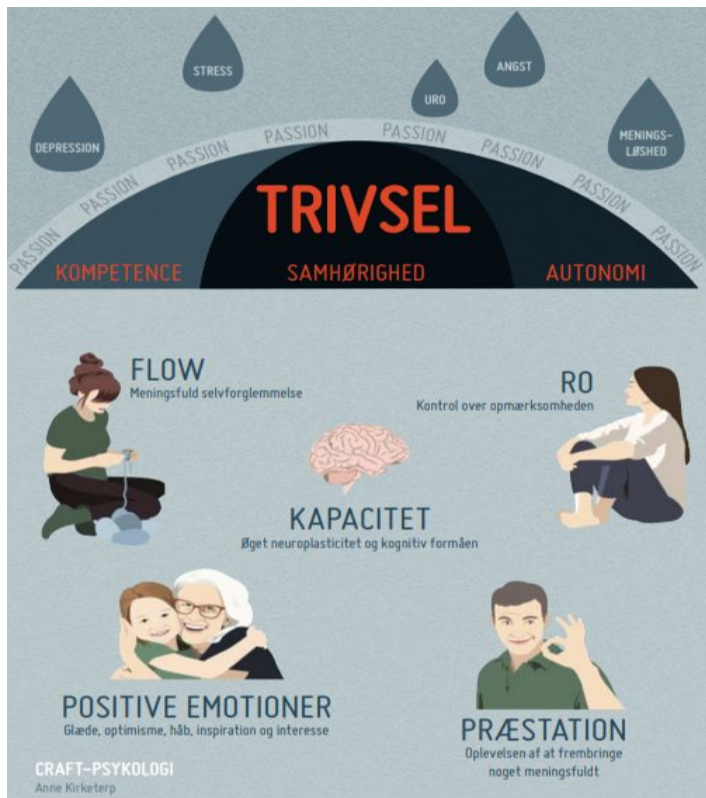
SAMHØRIGHED



- opleve håb og optimisme - samhørighed (det fælles tredje)



CRAFT-PSYKOLOGI MODELLEN AF ANNE KIRKETERP



- fælles referenceramme med kursisterne
- synlig i undervisningen
- En lille del af gangen

KURSISTERNE MØDER TEORIEN I PRAKSIS

Embodied

Learning/Læring med
kroppen forrest:

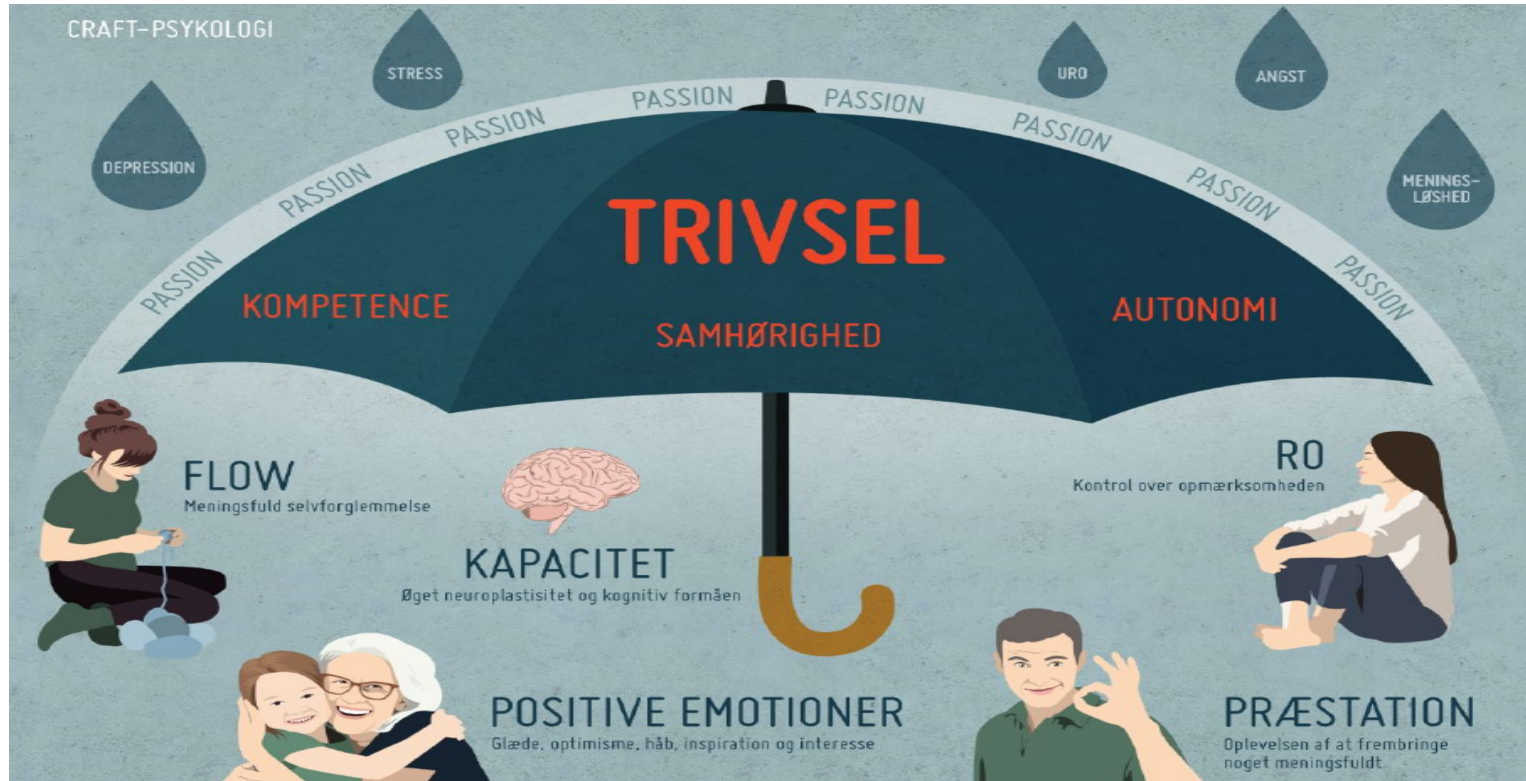
Craft aktiviteter
hvor kropslig
erfaring
understøtter
forståelsen af
indholdet



FLOW - KAPACITET - RO - POSITIVE EMOTIONER - PRÆSTATION



AT OPBYGGE OG VEDLIGEHOLDE TRIVSEL MED PASSION FOR CRAFT



ET STED AT STARTE: REPETITIVE BEVÆGELSER



- craft aktiviteter som stimulerer vagusnerven/ parasympatiske nervesystem



CRAFT - TAPAS

- Vikleprøver
- Selvhærdende ler
- Zentangles
- Nålefilt
- Korsstingsbroderi
- Diamond Painting
- Papirblomster
- Makramé
- Bushcraft
- Linoleumstryk
- Journaling
 - Malebog (Små sejre)
 - Linoliumstryk
 - Lego
 - Surdej og bagekunst
 - Binde fluer



LÆS, SE & LYT - MERE OM CRAFT-PSYKOLOGI

www.craftpsykologi.dk

Podcasts:

Brinkmanns Briks

Sundt sind - Trivselskompagniet

Ufornuftig -Radio 4

Udsendelser

Bøger: Craft psykologi kan findes på

@ereolen også som lydbog



EKSTRA INSPIRATION TIL CRAFT-AKTIVITETER

100 * Jorn er skrevet til børn, men kan fint understøtte en nysgerrig og undersøgende arbejdsform også for voksne kursister.

Naturblæk - arbejdet med at indsamle og kreere er i sig selv en værdifuld proces. fx. www.mellson.dk

Journaling - dagbogsskrivning og kreativt flow til at få ro i hovedet og mindre stress i hverdagen. Værktøjer til at give liv til håb og drømme. fx. Puk Hyllested Hansen

