

## **Namn, logotyp & text för annons.**

**Uppdragsgivare: Friluftn**

**Kontakt: Anders Johansson 0531/12080**

Samarbetet med Anders Johansson och Friluftn började 2003 med att jag lade upp verksamhetens hemsida. Sedan dess har det blivit några vändor med annonser, lite trycksaker och annat, ofta för större samarbeten mellan Friluftn och andra producenter. Ett exempel på samarbetsprojekt är utbildningen "Studsén".

Magnus Lindström

# STUDSEN

– Se var du är och kom dit du vill

**Studsens**  
– landning balans riktning –

Studsens  
Friluftens  
Storgatan 11  
666 30 BENGTSFORS  
Tfn: 0531-120 80  
E-post: [info@studsens.se](mailto:info@studsens.se)  
Hemsida: [www.studsens.se](http://www.studsens.se)

## Landningen

Du kommer till kursen en eftermiddag och blir ledd in i din egen process genom att nå en startpunkt i nuet. Du får lära dig en teknik att koppla samman vänster och höger hjärnhalva. Med en särskild övning lägger du grunden för ditt arbete under kursen. Övningen ger dig själv en bild av vad som krävs för en förändring och vad som hindrar den.

Efter middagen tar vi en promenad i mörkret och samlas kring elden. Där får du utföra en första betydelsefull, symbolisk handling för att göra dig av med känslor och tankar som du inte vill ha.

## Balansen

Morgonen därpå börjar i reflektion med utgångspunkt i några föremål. Du och de andra deltagarna är inbjudna till samtalet men ingen kräver att du måste yttra dig. På förmiddagen tar vi en promenad under ledning. Du får en konkret övning i att befinna dig i stunden och där du är. Innan vi lagar vår lunch gör vi en ledningsövning. Det handlar om att nå balans och att utveckla tillit och empati. Eftermiddagen ägnar du åt ett speciellt självporträtt. Du arbetar i par med en annan deltagare. Ni får visa och beskriva era porträtt för varandra med uppgiften att lägga till eller

Med Studsen får du – och kollegerna, medarbetarna, arbetskamraterna, de anställda – landa, hitta balansen och bestämma åt vilket håll det ska gå sedan. Allt i slow motion med en natt mellan varje moment. När det är över kommer du att ha lättare att färdas i den riktning du vill.

Studsens är ett samarbete mellan tre konsulter, var och en med sin egen specialitet: individ, organisation, natur. Tillsammans ger vi dig möjlighet att landa rätt, komma i jämvikt och hitta eller hitta tillbaka till din egen väg.

dra ifrån i den andres. Vi avslutar med att allihop dela med oss av insikter och tankar om övningen. När vi lagat och ätit vår middag samlas vi runt elden och berättar för varandra om något vi själva upplevt i våra liv. Precis som vid morgonsamlingen är du inbjuden att tala men inte tvungen.

## Riktningen

Sista dagen startar med en promenad i gryningen. Vi reflekterar vid frukosten i soluppgången över vad vi varit med om och tar upp övningen från första dagen. Du får åter tillfälle att symboliskt göra dig av med känslor och tankar du inte vill ha. Vi vandrar tillbaka och funderar en stund, var och en för sig, över vad vi ska göra när vi kommer hem. Efter lunchen studsar du ut till vardagen igen. I den riktning som är din egen.

## Processen

Ofta har vi alla svårt att hålla riktningen tydlig i vardagen. Den skyms lätt av rutinarbete och akut problemlösande. Du behöver ett andrum, ett tillfälle att komma i kontakt med det som är viktigt och stärka det, liksom att se vad som är i vägen och lämpa det över bord. Du har mycket i dig själv som du inte vet att du vet. Det får du hjälp med att ta fram och göra dig nytta av. Har du en tydlig vision får du större

trygghet och frihet. Vet du vart du är på väg kan du lättare hantera, acceptera och initiera förändringar. Det faktum att du är en människa betyder att din kropp och dina sinnen i kontakt med naturen – och elden – ger dig insikter som bara väntat på att få ge sig tillkänna. Det kan leda till att du kan blåsa liv i din egen glöd utan att behöva riskera utbrändhet.



## Ledarna

**Johanna Wallin** är kommunikationsvetare och terapeut, [www.gallerihafors.se](http://www.gallerihafors.se).

**Eiwor Backelund** är organisationskonsult, [www.gatewayc.com](http://www.gatewayc.com).

**Anders Johansson** är utomhuspedagog, [www.friluftens.se](http://www.friluftens.se).

Du är mycket välkommen.