

# Flowskrivning

– skriv effektivt, skriv med glæde

## PROGRAM

### 1. dag:

Formiddag: Præsentationer. Kursets formål:  
**Skriv effektivt, skriv med glæde.** Flowteori og hjernens måde at arbejde på (bevidste og ubevidste/automatiske processer). Arbejdshukommelsens begrænsning. Blokering og skrivestop. Genererende skrivning: nonstop, essensskrivning, "langsom nonstop". Metodernes rationaler og skriveprofessorerne Peter Elbow og Robert Boices forskning. Tålmodighed, forskrivning, planlægning og Brief Daily Sessions.

**Persona.** Lokaliser dine indre skriveroller og skriv fra dem.

Eftermiddag: **Narrativ tilgang: eksternalisering og fortykkelse.**

**Logbogen som et skrive-, søge- og refleksionsredskab.** Desuden logbogen som selvprogrammering, bl.a. om kognitiv påvirkning af følelserne vha. af dine tanker: Tænk over, hvad du tænker – og udskrift negative forventninger og mønstre.

### 2. dag

Formiddag: Opsamling.  
**De tre skriveaktiviteter: Planlægning, komponering og revision** – der til interagerer og beriger hinanden i en cyklus snarere end udgør trin i en lineær proces. Bl.a. Cut up-teknik og "Skriv bevidst teksten længere".

**Hurtige tekster:** Den målrettede skriveproces – og hurtige revision.

Eftermiddag: **Workshop: 10 gode skriveråd – der virker, også i længden.**

**Revision med feedback.** Den nødvendige feedback (flow, psykisk energi) og ligeså nødvendige kritik (forbedring og udvikling).

Rent praktisk vil kurset forløbe som en vekselvirkning mellem oplæg fra læreren og analyse- og skriveøvelser med efterfølgende feedback i plenum og i mindre grupper. Du får bogen 'Flowskrivning' udleveret på kurset.