

Flowskrivning

SKRIV EFFEKTIVT, SKRIV MED GLÆDE

Program

- FORMIDDAG** **Godmorgen. Velkomst og præsentationer**
Kursets formål: Flydende skrive- og arbejdsprocesser (flowskrivning). Mihaly Csikszentmihalyis Flowteori og hjernens måde at arbejde på (bevidste og ubevidste/automatiske processer). Arbejdshukommelsens begrænsning. Blokering og skrivestop. Genererende skrivning: nonstop, essensskrivning, langsom nonstop/flowskrivning og metodernes rationaler. Skriveprofessorerne Peter Elbow og Robert Boices forskning. Tålmodighed, forskrivning og Brief Daily Sessions.
- Persona: Lokaliser dine indre skriveroller** – fx 'Min indre kritiker' og 'Mit fulde skrivepotentiale' ('en der skriver flydende, komfortabelt – og godt'). Skriv bevidst med afsæt i indre personaer – med henblik på, at processen efterhånden bliver automatisk og en del af dit naturlige sprog og udtryk.
- FROKOST**
- EFTERMIDDAG** Opsamling vedr. persona.
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.
- Workshop: Skrivning med feedback/coaching.** Af og til handler feedback mere om at spørge ind og anerkende end om gode råd.
- Komponering og revision:** Bl.a. Cut up-teknik og 'Skriv/revider bevidst teksten, så den bliver længere'.

Rent praktisk vil kurset forløbe som en vekselvirkning mellem oplæg fra underviser og øvelser med efterfølgende refleksion i plenum eller i mindre grupper.