

## Improvisation - glæden ved forandring



Liv er forandring.

I stedet for at kæmpe imod dette uomgængelige vilkår, kan vi lære at fornøje os med det og gøre evnen til at improvisere med det, der er, til en styrke i vores liv.

For forandringer rummer også altid nye muligheder. Ved at lære at beherske improvisationens grundindstillinger, bliver vi i stand til at gribe disse muligheder og benytte os af dem frem for at opleve dem som problemer og trusler.

Som Søren Kierkegaard skrev helt tilbage i 1846:

”Det er ikke opgaven at finde den elskelige genstand. Det er opgaven at finde den nu engang givne eller valgte genstand elskelig!”.

Det er heri, kunsten består. I evnen til at sige ja til det, der er, frem for alt det, der burde, kunne, skulle, ville have været der, hvis det hele havde været perfekt og var gået efter planen. For det går aldrig efter planen. Men derfor kan planen sagtens lykkes alligevel - det kræver bare, at vi har evnen til at gribe forandringerne og lade dem arbejde for os i stedet for imod os.

## Udbytte

- Konkret forståelse af improvisationens natur og de processer, der foregår i vores hjerne og nervesystem, som vi kan udnytte til vores fordel, når vores verden forandrer sig
- Praktisk træning i evnen til at improvisere og håndtere forandringer i dagligdagen
- Et fælles sprog at forstå og diskutere forandringer med, som kan øge rummeligheden og accepten af hinandens forskelligheder
- Indsigt i hvor du personligt står i vejen for dig selv i mødet med forandringer
- En tankevækkende og dynamisk proces, som aktiverer deltagerne og skaber god stemning
- En positiv oplevelse, som ryster deltagerne sammen og giver god, fælles energi

“Ernests budskaber er tankevækkende og originale, og formidlingen er utroligt humoristisk og levende...”

Annette Bach Laursen  
Personaleudviklingschef  
SparTrelleborg



## Ernest Holm Svendsen



Ernest Holm Svendsen er cand. mag. i dramaturgi og multimedier og INLPA certificeret coach. Han har i en årrække været ekstern lektor i innovation på Ålborg Universitet og arbejdet som konsulent med ansvar for de kreative processer i et internationalt IT-konsulenthus.

Siden 1992 har han været tilknyttet det århusianske teaterfænomen Café Kølbert, og han har undervist i og arbejdet med improvisation i mange år.

Fra 1993-1998 var han med til at lede et non-profit kursuscenter i Århus med fokus på terapi og personlig udvikling og i 2002 etablerede han egen virksomhed.

I 2004 udkom hans bestseller: *Nærvær - en praktisk guide til at leve i nuet*, og i 2008 fulgte *JA! - sådan frigiver du din kreativitet*.

## Undervisningsformer

### Foredrag

varighed: 1½ - 3 timer  
deltagerantal: ubegrænset  
arbejdsform: undervisning ved tavle afbrudt af små øvelser, dialog og diskussion

### Dagskurser

varighed: 3 - 7 timer  
deltagerantal: 5 - 40  
arbejdsform: dialogbaseret undervisning, øvelser og træning med feedback

### Udviklingsforløb

varighed: flere dage  
deltagerantal: 5 - 25  
arbejdsform: dialogbaseret undervisning, træning med feedback, individuel fordybelse og coaching