

## NÄRVARO OCH YRKESMÄSSIG TILLFREDSTÄLLELSE - i en uppkopplad tid

### Workshop med Stine Marcinkowski 14-15 dec 2017

---

En workshop i samarbete mellan Teater -, Musik- och Dansalliansen för att lyfta, inspirera och stärka frilansande scenkonstnärer i deras dagliga praktik.



Syftet med denna tvådagars workshop är att ge deltagarna en chans att stanna upp i sin vardag och reflektera över sig själva och olika arbetsvanor.

Tycker du att du har ett hållbart förhållningssätt till dig själv och din omgivning? Och hur hanterar du sociala medier både som ett privat och yrkesmässigt kommunikationsverktyg? Har du lätt att säga nej och sätta gränser för dig själv och ditt arbete?

Gruppen kommer att arbeta utifrån ett aktivt lärande där du som deltagare får lyssna på fakta och forskning, ställa frågor och delta i diskussioner och övningar med temat hur man hittar en bra balans mellan privatliv och yrkesliv.

Workshopen tar sin utgångspunkt i handboken *Mindful Leadership for the Modern Worker* – som handlar om hur vi kan få ett mer hållbart personligt ledarskap genom att applicera mindfulness och kontemplativa praktiker som ett förhållningssätt. Workshopen tar upp psykologiska aspekter som skall hjälpa dig att fundera över hur du fungerar som människa – både privat och professionellt – och hur du kan göra någonting åt ditt beteende om det inte gynnar dig - genom att bli mer medveten kring dina vanor och arbetsmönster. Ibland är det inte förrän vi tittar inåt, i oss själva, vi blir medvetna kring beteenden som kan vara destruktiva och stressande för oss.

Workshopen erbjuder deltagarna verktyg att ta hand om sig själv bättre – kroppsligt och mentalt - och erbjuder en hjälp på vägen mot att hitta ett inre lugn i en ständigt uppkopplad värld.

#### **Dag 1 – Gränssättning i arbetslivet och det privata**

Vem är jag – varför ha ett hållbart personligt ledarskap?

Vad säger forskningen kring gränser och varför de är viktiga?

Vad säger forskningen kring användningen av sociala medier?

Vem är du och hur fungerar du?

Hur närvarande är du i det du gör? När känner du dig mest närvarande?

Hur medveten är du kring dina gränser?

Vad är ditt förhållningssätt till sociala medier?

## **Dag 2 – Fokus och närvaro**

Hur fokuserad är du på det du gör i stunden? Är du multi-tasker eller tar du en sak i taget?

Hur skapar vi plats för kreativitet och produktivitet?

När känner du dig mest kreativ?

Vad gör du för att återhämta dig?

Hur pausar du?

Vad säger forskningen om återhämtning enligt ett mindfulness perspektiv?

Balansen mellan att göra och att vara

Mat och träning

Sömn och vila

Andning

## **Om Stine Marcinkowski**

Stine Marcinkowski är coach, koreograf, dansare, författare och projektledare.

Utbildad vid Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance (tidigare Laban Centre London) 2002.

Vidareutbildad inom Laban Movement Analysis vid Laban/Bartenieff and Somatic Studies

International, Canada 2004. Certifierad Yogalärare vid Sivananda Yoga Vedanta Organisationen,

Indien 2007. Studier i teater för barn och unga vid Högskolan i Vestfold, Norge 2011.

Kulturprojektledare från Kulturverkstan 2014.

Stine har arbetat som koreograf, regissör, dansare och projektledare i konstnärliga och kulturella projekt i Skandinavien, Polen, Slovakien, Kanada och USA. Hennes arbete omfattar tvärkonstnärliga samarbeten med visuella konstnärer, författare, musiker, filmskapare, dansare och fysiska skådespelare som co-koreograf, artist och rörelses-coach. Stine har framgångsrikt ledd och genomfört flera community dans projekt i Skandinavien och på Grönland och hon är konstnärlig ledare för community art organisationen Making Art Worlds.

Stine arbetar numera som coach, workshopledare och inspiratör där hon guidar människor att få en mer tillfredsställande balans mellan arbete och privatliv genom förstahands-baserade kroppsupplevelser, dialog och medveten närvaro.

För mer information: [www.stinemarcinkowski.com](http://www.stinemarcinkowski.com) och

<https://www.facebook.com/mindfulleadershipforthemodernworker/>

---

**ÖPPEN FÖR:** Professionella yrkesverksamma dansare  
**DATUM:** 14–15 december  
**TID:** 10.00- 16.00 (torsdag - fredag)  
**PLATS:** Studio Gäddviken, Kvarnholmsvägen 56, Nacka

**Sista anmälningsdag är den 26 november 2017**

**E-posta ansökan, aktuellt CV och kort motivationsbrev till [anmalan@dansalliansen.se](mailto:anmalan@dansalliansen.se)**