



Expressive Arts Stockholm

UTBILDNING I EXPRESSIVE ARTS

Terapi & professionell utveckling

**UTBILDNINGSPROGRAM
2022 - 2024**

Tvåårig deltidstudning i Expressive Arts metodik

*För dig som vill arbeta med konsten i
terapi & professionell utveckling*

PLANERAD START 9 - 11 DECEMBER 2022

Uppdaterat september, 2022 *

Den 2 åriga utbildningen i expressive arts är den enda i Sverige och unik i sitt slag. Den ger dig kunskap att arbeta med konsten som en läkande kraft i möten med människor grundad i din kompetens och yrkesbakgrund. Vi utgår ifrån ett helhetsperspektiv där kropp, känsla, tanke och alla sinnen samverkar för att kunna hantera känslomässiga svårigheter och utveckla din inre potential. Grunden för mänsklig utveckling är våra relationer.

Utbildningen:

- Ger dig tydliga färdigheter som du kan använda professionellt.
- Bjuder in dig till en rik och utvecklande personlig process genom eget konstnärligt skapande.
- Tar dig med på en resa där du får ett personligt och individuellt stöd och engagemang av lärarna.
- Öppnar dörren till ett nätverk och ett internationellt community med människor som arbetar med konsten i förändringsarbete.

Här följer en beskrivning av innehållet i utbildningen med bakgrund, syfte och innehåll, samt information om kostnad och hur du kan ansöka. Mer info finns på hemsidan: www.expressivearts.se

En översikt av kursprogrammet med seminarietider för de 12 modulerna (2022 - 2024) finns längst ner i detta dokument.

Välkommen med din ansökan!

För frågor kontakta utbildningsledare Margareta Wärja:
margareta.warja@expressivearts.se

Mer information: www.expressivearts.se



Utbildningsprogrammet

Utbildningen *Expressive arts i terapi & professionell utveckling* innehåller 12 moduler med 6 tillfällen per år (8 live och 4 digitalt). Efter varje modul möts gruppen online en kväll (2.5 timmar) för uppföljning och reflektion.

Du kan bo var som helst i Sverige (eller Skandinavien) och studera hos oss och du kan arbeta parallellt. Vi möts i vackra lokaler på Södermalm i Stockholm och via online webinarier. Åtta moduler genomförs live och fyra online.

För vem

Utbildningen vänder sig till dig som är verksam i socialt, pedagogiskt, terapeutiskt och/eller omvårdande eller arbete och som önskar tillägna dig en fördjupad människosyn och en kreativ och praktisk metodik, som kan användas inom det egna arbetsområdet eller utvidgas till nya områden. Eller till dig som arbetar inom organisation, coaching och teambuilding.

Du behöver ha en kvalificerad utbildning på universitet/högskola eller motsvarande nivå (för frågor kontakta utbildningsledaren). Det krävs inte en formell utbildning i konst eller konstnärliga språk. Du behöver också ha deltagit i en workshop i expressive arts med syfte att erfa och få en första förståelse för vår pedagogik, metodik och människosyn. Du kan ansöka till utbildningen och ta workshopen i efterhand.

Mål

Syftet är att du efter genomgången utbildning skall kunna tillämpa expressive arts metodik i t.ex. terapi och behandling, omsorg, själv- och grupputveckling, coaching eller för andra pedagogiska mål inom vård, skola och arbetsliv, allt beroende på ditt eget arbets- och kompetensområde - "du gräver där du står."

Du tillägnar dig praktiska färdigheter och teoretiska kunskaper i konstnärlig metodik. Olika kombinationer av bild, dans/rörelse/grounding, musik, drama/teater, foto/film, poesi och prosa ingår. Liksom träning i fördjupande samtal via konsten. Du lär dig leda processer i förhållande till ett utvecklingsbehov (individ, grupp, organisation) eller mot lösningar av kriser och existentiella problem.

Teoretiskt stöd för metodiken

Expressive arts vilar på en integrativ (tvärvetenskaplig) psykologisk teoriutveckling. Teorin och de metoder som förespråkas i vårt arbete bygger på anknytningsteori, (affect regulation), utvecklingspsykologi, psykodynamisk och existentiell teori samt kliniska studier. I det skapande arbetet intar vi en fenomenologisk hållning.

Expressive arts är i grunden en kroppsbaserad metodik, vilket innebär en ökad uppmärksamhet på kroppsliga sensationer (sinnen, emotioner, kroppsspråk) - samt på upplevelsens roll i det konstnärliga arbetet och i mötet med dem du skall stödja och hjälpa.



Människosyn

Vi utgår ifrån en holistisk syn på människan och menar att:

- människan mognar och utvecklas i relation med andra människor;
- den tidiga spädbarnstiden, barndomens och ungdomstidens erfarenheter lever vidare hos den vuxna och påverkar hens uttrycksmöjligheter och relationer;
- människan kan påverka och förändra sig själv och sina relationer genom att skapa och reflektera;
- det inom var och en finns en kraft som strävar efter helhet, skönhet och integration;
- de olika konstformerna kompletterar och kommunicerar med varandra;
- det skapande arbetet och den estetiska upplevelsen i sig berör de egna och våra gemensamma existensvillkor samt ytterst även den andliga dimensionen och känslan av tillhörighet i "något större".

Konstnärliga språk och metodik

Vi relaterar till omvärlden genom våra sinnen. Sinnesupplevelser är kroppsliga fenomen. Flera sinnen engageras samtidigt i mötet med konsten. När vi exempelvis lyssnar till musik påverkas vi kroppsligt och känslomässigt. Musiken ger upphov till associationer i form av inre bilder och föreställningar som sen kan uttryckas på olika vis. Vi kan inspireras att måla, dansa, skriva eller gestalta. Våra sinnen samspelar, och så gör också de olika konstnärliga uttrycken.

Ett fritt och tillåtande klimat för skapande och de estetiska upplevelserna är starka medel i mötet med en individ, med grupp eller organisation. Ett generellt mål är ökad förståelse för sig själv och andra som kännande, tänkande varelser i ett samspel där vi också är beroende av varandra.

Människan är en "historisk" varelse och hennes barndom med dess relationer och erfarenheter är närvarande hos den vuxna och kan uttryckas i det spontana, kreativa arbetet.

Du som skall hjälpa andra behöver fördjupa din egen förståelse för betydande sammanhang i ditt eget liv och vad du bär med dig från dina tidigaste primära relationer. Det mellanmänniskliga mötet blir därför själva kärnan i arbetet.

Skapandet - konsten blir ditt nav - din källa. Det som utmärker processen med expressive arts är att det uppstår "ett tredje", vilket innebär dels den kreativa aktiviteten som sådan, dels de "verk" som skapas och släpps fram. Det kan vara bilder, skulpturer, danser, dramatiseringar, musikkompositioner, foton, filmer, dikter och berättelser.



De är uttryck för personliga medvetna eller mer omedvetna erfarenheter. De har sin egen kraft. De ger tillgång till nyanserade känslomässiga förlopp och kunskap. Det som skapats visar vägen till förändring och till nya sätt att leva.

Det konstnärliga skapandet är en sorts "lek", men för den vuxne en lek på högsta och djupaste allvar. Vi leker oss fram i händelser och relationer, tillåter de känslor de väcker och lär oss hantera och transformerar dem. Att skapa är att leva vitalt.

Sammanfattning av utbildningen

Studieform och uppläggning

Vi genomför en 2 årig deltidstudie omfattande 12 moduler live och online där gruppen samlas vid sex tillfällen per år (ca 375 lärarledda undervisningstimmar). Det tillkommer 3 - 4 online föreläsningar kvällstid per termin. Några av dessa är mer inriktade på metodik och teori.

Som studerande får du tillgång till en digital **EXA portal** för att hämta information, artiklar, länkar, kommunicera och ta del av inspelade föreläsningar. EXA portalen innehåller ett rikt online material för självstudier, fördjupning och inspiration mellan modulerna. Den utgör en viktig pedagogisk resurs i studiet.

Utbildningen planeras starta 9 - 11 december 2022 beroende på antalet kvalificerade sökande. Utbildningsgruppen kommer att bestå av 12 - 14 personer.

Den lärarledda undervisningen för varje modul sträcker sig över tre dagar (fredag, 10 - 18, lördag, 10 - 18, söndag, 10 - 16). Olika kompetensområden fördjupas i de 12 modulerna. Dessa relateras till konst, terapi, vård och personlig och professionell utveckling. Till varje modul hör specifik kurslitteratur och färdighetsövningar där du tränar på metodiken för att kunna tillämpa den inom ramen för ditt arbete. Övningar sker i en mindre arbetsgrupp som möts live och online.

Pedagogiska metoder och inlärning

Utbildningen är processinriktad och upplevelsebaserad - "learning by doing".

Den bygger på att deltagarna integrerar teori och metodik genom litteraturstudier och övningar i förhållande till tema och metoder i dialog med varandra och lärare.

Vi skapar ett nära och förtroligt klimat mellan lärare och deltagare. Det finns ett personligt engagemang i varje person. Fokus ligger på processer inom individen och i studiegruppen. Gruppen utgör ett hållande rum för inlärning och utveckling. Varje deltagare uppmuntras att finna sin personliga stil, uttryck och inriktning. Undervisningsspråket är svenska och ibland engelska eller norska.



Examen

För godkännande och utfärdat examensbevis krävs att du som studerande är närvarande 90% av den obligatoriska undervisningen samt har genomfört och godkänts i alla studieuppgifter.

Se översiktligt kursprogram nedan med teman och datum för de 12 modulerna.

Kursledare och lärare

Margareta Wärja leder utbildningen har arbetat med utbildning, handledning och psykoterapi med konstnärlig metodik i omkring 35 år. Margareta har forskat med inriktning på onkologisk rehabilitering i ett samarbete mellan Aalborg Universitet, Karolinska Universitetssjukhuset, Karolinska Institutet och Expressive Arts Stockholm.

Anita Båge, Dipl. uttryckande konstterapeut med Steg 1, och filmproducent fungerar som lärare och resurs och följer gruppens process med särskilt fokus på estetiska möten. Anita är ett stöd för deltagarnas egna kreativa konstnärliga arbete.

Samtliga gästlärare i utbildningen har psykoterapeutisk kompetens samt är utbildade inom expressive arts och har lång praktisk erfarenhet. De flesta har även genomgått andra utbildningar av relevans, t.ex. grupp-, familje- eller kroppsinriktad psykoterapi, handledning, och olika konstnärliga utbildningar.

Tre av lärarna är forskarutbildade.

Egenterapi och erfarenhet av processarbete genom EXA

När du arbetar med andra gör du det med *dig själv som medel*. Således behöver du en egen personlig och djupare erfarenhet av hur de konstnärliga språken verkar i en självutvecklande terapeutisk och kreativ process. Du genomför en egenterapi (15 till 20 timmar) hos en uttryckande konstterapeut (kan vara en kombination av fysiska och digitala möten). *Kostnaden ingår inte i kursavgiften.*

Möt dig själv i konsten - eget konstnärligt arbete

Under utbildningen arbetar du självständigt med någon form av egen vald konstnärlig aktivitet eller ett kreativt projekt. Syftet är att stödja och utveckla kreativiteten och det egna skapandet och därmed öka förståelsen för och förmågan att tillämpa EXA metodiken. Du utvidgar din repertoar i dialog med lärare och studiekamrater. Arbetet redovisas under sista terminen.

Inom ramen för denna del av utbildningen ingår även att aktivt söka upp olika kulturbegivenheter och "events" för att få inspiration, och inblick i skilda former av skapande uttryck, språk och gestaltning.

Praktik och handledning

I programmet ingår att deltagaren skall genomföra tre olika praktikmoment:



- Först genom att du prövar helt kort att använda olika konstnärliga språk, metoder och enkla övningar vid minst fyra olika tillfällen under utbildningen med enskilda personer och/eller en mindre grupp inom den målgrupp som du redan arbetar med. Metodikhandledning ges i samband med undervisningen.
- Genomföra ett stödjande/terapeutiskt och konstnärligt inriktat processarbete med en enskild person (ca 10 timmar) under handledning. Innan du startar upp arbetet skall person och inriktning ha godkänts av din handledare.
- Samt leda gruppaktiviteter i form av två olika workshops (3 till 6 timmar). Denna uppgift kan genomföras tillsammans med en studiekamrat och sker under handledning.

Handledningen är konsultativt inriktad på EXA metodik och sker i en mindre grupp. Den beräknas starta under hösten 2023. Denna handledning är förlagd till kurstid samt vid behov, digitalt till annan tid.

Litteratur och annat studiematerial

Kurslitteraturen omfattar omkring 700 sidor per termin och inkluderar kursböcker, artiklar, digitala presentationer och filmer. Det finns omfattande referenser och relevant kringlitteratur att inspireras av.

Kursavgift

Terminsavgiften för utbildningen är 23 000 kr plus moms. (Ändringar kan ske vid årsskiftet och följer konsumentprisindex). Betalningen sker terminsvis i förskott, avgifterna kan betalas månadsvis mot en mindre adm avgift. Kostnaden för kurslitteratur och egenterapi tillkommer.

Ansökan

Du ansöker till utbildningen via ansökningsformuläret på Expressive Arts hemsida. Bifoga en CV på relevanta utbildningar och erfarenheter. Genom det här steget kan du som är osäker ta reda på, om du har den behörighet som efterfrågas för att kunna antas till utbildningen. Välkommen med din ansökan!

När du vet att du uppfyller behörighetskraven vill vi be dig komplettera din ansökan med att svara på de frågor som finns i formuläret. Maila ansökan och skicka med följande dokument:

- Ditt CV undertecknat av dig samt bevitnat av två personer med förtydligat namn, mailadress och telefonnummer.
- Namnet på en referent (t.ex. en chef) inom ditt arbetsområde med mailadress och telefonnummer. Skriv också vilken relation du har till den du refererar till.

Allt personligt material behandlas konfidentiellt och i enlighet som vårt regelverk för kravet på GDPR (se hemsida).



När du ansökt kommer Margareta Wärja att kontakta dig för att hitta en tid för träff live eller online där hon och Anita Båge får möjlighet att möta dig för en kort intervju och du får utrymme att ställa frågor.

Kontakt och frågor

Frågor kring utbildningen besvaras i första hand av Margareta Wärja.



KONTAKT

MARGARETA WÄRJA

- 070 749 07 56
- WWW.EXPRESSIVEARTS.SE
- MARGARETA.WARJA@EXPRESSIVEARTS.SE

Räck mig bilderna, de ännu oskadade.
Barnet som lär sig gå
Bland ruinerna.
Gräset som blommar
med doftlösa blommor.
Trädet som fäller ut en lövrik gren,
vindspelande vägvisare
till havet.
Räck mig bilderna,
de som föder mig,
som inte ligger kvar och klibbar
utan sjunger för mig med låga röster
om allt jag redan vet.

Ylva Eggehorn



ÖVERSIKT KURSPLAN



Utbildning i Expressive Arts Terapi & professionell utveckling

Med reservation för ändringar *
Praktik och handledning planeras starta hösten 2023

MODUL 1-12

START 2022

1

9 - 11
DECEMBER

Möt dig själv i konsten och finn ditt uttryck

Intuition, kreativitet och spontanitetsträning. Start av ett eget kreativt konstnärligt projekt med coaching. Introduktion till Expressive Arts (EXA) metodik och teori.

ONLINE 19 DEC 18.30 - 21.00 & 30 JAN 2023 18.30 - 21.00

VT 2023

2

10 - 12
FEBRUARI

Kroppens intelligens och tyst kunskap

Kroppsbaserad metodik och kreativa verktyg. Grounding, stabilisering och affekt/känsloreglering. Kroppsbild, självbild och skapande. Dans och rörelse.

ONLINE 20 FEB 18.30 - 21.00

3

10 - 12
MARS
ONLINE

Kroppsbild och självkänsla

EXA teori i samverkan mellan olika konstnärliga språk (intermodal teori). Introduktion till en existentiell människosyn samt till en fenomenologisk hållning i skapande och reflektioner kring arbetet.

ONLINE 20 MARS 18.30 - 21.00 & 17 APRIL 18.30 - 21.00

4

26 - 28
MAJ

Musik och läkande

Korta musikresor (KMR) del I: Musikens grunder, förändrade medvetandetillstånd, musik och bild. Samtalsmetodik, teori och terapeutisk allians i individuellt EXA arbete. Forskningsperspektiv.

ONLINE 12 JUNI 18.30 - 21.00

HT 2023

5

8 - 10
SEPTEMBER
ONLINE

Existentiell hälsa genom musik och bildskapande

Livet måste få mening. Existentiella och andliga perspektiv. KMR metodik del II: att välja musik i terapi, personlig utveckling och coaching. Introduktion till grupp-(terapi)metodik del I: trygghet med musik.

ONLINE: 18 SEP 18.30 - 21.00

6

27 - 29
OKTOBER

Sagor och myter och digital berättarkonst

Introduktion till dramartugi i foto, film och text. Enkelt digitalt berättande (mobil, surfplatta och dator). Video-metodik och sagor genom foto. Monodrama i individuellt processarbete (intermodal psykodrama).

ONLINE: 13 NOV 18.30 - 21.00

7

9 - 11
DECEMBER
ONLINE

ONLINE: 18 DEC 18.30 – 21.00

Sexuell hälsa och kreativitet

Kroppslighet och sexuell hälsa i arbete med EXA genom fysisk och känslomässigt välmående. Livskvalitet relaterat till sjukdom, kriser och åldrande. Sexualitet, livsenergi och kreativitet.

VT 2024

8

FEBRUARI

ONLINE: 18 DEC 18.30 – 21.00

Genom sorgens landskap mot livet

Berättelser och uttryck efter sorg, kris och förlust. Att bära hopp. Teoretiska perspektiv. Bild och poetiskt skrivande. Gruppterapimetodik del II: strukturer för workshops/grupper med EXA metodik.

TIDER FÖR 2024 FASTSTÄLLS JAN 2023.

9

APRIL

Finn vägen efter kris och trauma

EXIT - *Expressive Arts in Transition*. Introduktion till en gruppintervention med stabilisering. Forskningsperspektiv i EXA, kris och trauma. Gruppterapimetodik del III: fördjupat intermodalt arbete.

10

JUNI

Skördetid I med redovisningar

Berättelser och redovisning av det egna konstnärliga arbetet. "Att möta dig själv genom konsten". Integration av EXA metodik i skapande, stabilisering och förändringsarbete i terapi och personlig utveckling.

HT 2024

11

SEPTEMBER
ONLINE

Natur, konst och eko-terapi

Processarbete med EXA i vår lokala och globala natur - och i relation till universum. Installationer och fenomenologi. Möte med naturens estetik och uttryck. Parallella inre och yttre förändringar. Fotodagbok.

12

OKTOBER
2024

Skördetid II med celebration

Berättelser och erfarenheter från praktikrummet. Redovisningar av det praktiska arbetet. Utveckla din röst och personliga stil. Nätverk och community.
Avslut och celebration.

TIDER FÖR 2024 FASTSTÄLLS I JAN 2023.

MARGARETA WÄRJA

- 070 749 07 56
- MARGARETA.WARJA@EXPRESSIVEARTS.SE
- WWW.EXPRESSIVEARTS.SE



Expressive Arts Stockholm AS

