

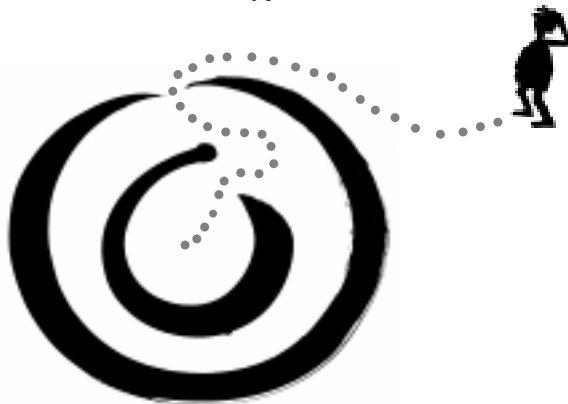
Tidsverkstad



Tre dagars **time-out**
Kärlingesunds Gård i Bohuslän
25 - 27 januari 2001

Tid för time-out?

Den tid vi har till vårt förfogande är lika med vårt liv. Ibland kan både arbets- och privatliv kännas som att vi flyter med en stark ström utan att vi riktigt kan styra själva. Oavsett hur vi mår av det, är det vi själva som har ansvaret för att ta tag i roddret; att aktivt förvalta våra c:a 30.000 dygn och försöka få ut det som är viktigt för oss.



Och det är inte bara vårt eget välbefinnande som avgörs av hur vi lyckas hantera vår vardag. Människor runt omkring oss påverkas av hur vi lyckas bevara balans och närvaro i både press och pauser – våra nära, våra kollegor, samt alla andra vi har att göra med i arbetet och resten av livet.

Då tillvaron känns trång kan det vara svårt att ta dyrbar tid till att stanna upp och fokusera funderingar på hur vardagen kan bli mer värdefull och verkningsfull. Än svårare att finna tid till samtal med andra, utbyte av tankar, erfarenheter och idéer till hur vi kan öka både livs- och arbetslivskvaliteten.

Kanske är det just då vardagen känns trång – eller tom – som en mindre time-out behövs som bäst.

Tidsverkstad på Kärlingesunds Gård

I en Tidsverkstad får du tillfälle att stanna upp och lämna vardagsbruset under tre dagar. Här finns generöst utrymme för egna tankar och stimulerande samtal om hur vardagen kan utvecklas och bli mer värdefull.

Vi använder gott om tid till följande teman:

- Förhållande till tiden
- Utveckla arbetssituationen
- Ladda batterierna/lugn i stormen
- Samarbete, gemenskap och relationer
- Framgång



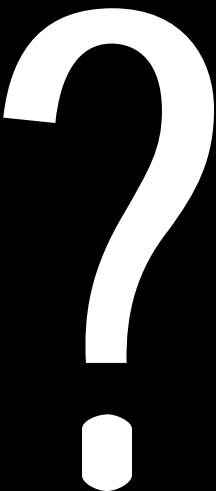
Kärplingesunds Gärd ligger 200 meter från havet i Bohuslän - mitt i ett naturreservat. Både inom- och utomhusmiljön ger goda förutsättningar för nya perspektiv. Havet är nära, klippor och hagar omsluter gården. Naturen har lagt sig i dvala för vintern och tystnaden är påtaglig, liksom distansen till vardagen. Det är bara vi och de som lagar mat och sköter om oss som finns där.

Vår bas under dagarna är i "Ateljén" - ett rum som gjort för en Tidsverkstad. Det känns som att sitta inom- och utomhus samtidigt. In- och utsikter stimuleras av de otaliga och individuellt utformade fönstren. Braskaminen skapar sprakande kontrast till snön eller slasket utanför.

Dagarna tillbringar vi delvis ute. Promenader i de natursköna omgivningarna gör det lättare att tänka. Vi rör oss stundtals i tyst sällskap med våra egna funderingar, ibland går vi och pratar två och två. Sedan samlas vi kring brasan för värme, samtal, utbyte av tankar och idéer.



Vi lär av varandra och lär känna varandra. Programmet pågår till 22.00 på kvällarna, men du kommer inte att uppleva någon brist på egen tid eftersom hela Tidsverkstaden är din egen tid.



Vad är en Tidsverkstad?

Tidsverkstaden har kommit till för att ge nutidsmänniskor extra utrymme för reflektion, tillfälle till goda samtal och för att underlätta agerande i riktning mot en önskad vardagsituation.

Tidsverkstaden finns i ett flertal olika former, men är alltid fri från färdiga lösningar och generella sanningar. Ledarna för Tidsverkstaden är inga experter på hur du ska leva ditt liv. Ledarens uppgift är att leverera frågor och ge deltagarna goda förutsättningar att komma fram till sina egna svar.

En Tidsverkstad är handlingsinriktad genom att stimulera till att göra egenhändigt tillverkade personliga "åtaganden". Dessa kan innebära att ta små eller stora steg i önskad riktning – konkreta saker vi vill göra eller nya förhållningssätt vi vill prova i vardagen. Programmet innehåller också ett antal brainstormingpass där vi bjuder varandra på idéer och tips till hur vi kan göra för att närma oss det vi vill.

Varje deltagare utformar sitt uppföljningssystem för att öka förutsättningarna för att ord omsätts till praktisk handling i vardagen. Möjlighet finns till uppföljningsträffar.

Ledare

Tidsverkstaden leds av Jörgen Larsson eller Fredrik Warberg. Vi är civilekonomer, men har båda under mer än 10 år fungerat som förändringsarbetare och konsulter, främst med inriktning på management, miljö, arbetsplatskultur och etik.

Vi driver Föreningen Tidsverkstaden med syfte att ge människor, arbetsgrupper och organisationer ökade förutsättningar till välbefinnande och hög verkningsgrad i det som är viktigt i vardagen.

Tider, mat och annat praktiskt

Vi samlas till kaffe på Kärlingesunds Gärd kl. 9.30 torsdag den 25 januari 2001 och vi är klara för hemfärd lördag den 27 kl. 16.00.

Vi bor i flerbäddsrum och vi äter Mats och Sigrids goda mat som är omsorgsfullt lagad och hemlighetsfullt smaksatt.

Du får vägbeskrivning och packlista i god tid före Tidsverkstaden, men vill du redan nu veta hur man kommer dit och hur det ser ut, så kan du gå in på Kärlingesunds hemsida <http://home.swipnet.se/karlingesundsgard>.

Kostnad och anmälan

Anmäl dig så snart du kan genom att sända e-post till oss med ditt namn och telefonnummer. Det finns bara 9 platser.

Anmälan är bindande, men skulle du tvingas boka av och gör det senast 10 dagar före, så får du tillbaka halva kostnaden.

Tanken är att din arbetsgivare eller ditt företag betalar för din medverkan, som en investering i ditt välbefinnande. Kostnaden är 5.800:- exkl. moms. I priset ingår helpension samt material för och ledning av Tidsverkstaden. Om du betalar som privatperson kostar det 3.800 inkl. moms.





Föreningen Tidsverkstaden

Södra Larmgatan 12, 411 16 Göteborg

Tel . kontoret: 031- 743 75 77

Fredrik Warberg, tel 0708-78 78 06

e-post: fredrik@tidsverkstaden.se

Jörgen Larsson, tel 0708-83 33 70

e-post: jorgen@tidsverkstaden.se

