

Vandrande Tidsverkstad.

A person is silhouetted against a vibrant sunset over a mountain range. The sun is low on the horizon, partially obscured by clouds, creating a warm orange and yellow glow. The person stands on a dark, rocky peak, looking out over the vast landscape. The overall mood is contemplative and serene.

Ett naturligt
tillfälle till
reflektion och
samtal om tiden
och tillvaron

*"Trots att jag har det bra, mår jag inget vidare.
Det känns som att livet snurrar på och att jag följer med
utan att riktigt kunna påverka det själv.*

*Ändå trivs jag med jobbet och det mesta i min tillvaro.
Men jag har en känsla i magen att jag kan få ut
mycket mer av min tid.
Det är dags att ta tag i det här nu."*



Det är inte lätt, i nutidens pressade tillvaro, att ta tid till att stanna upp och reflektera över vardagen och hur den kan bli mer värdefull. Det kan vara nog så svårt att på egen hand hitta en stund för fokuserade funderingar. Än svårare att få till värdefull gemensam tid med andra för utbyte av tankar, upplevelser och idéer.

Visst är det lättare att bara följa med vardagens strömfåra. Och det är inget fel i det, förutsatt att strömmen leder oss dit vi verkligen vill.

Gör den det? För att finna svaret på den frågan, hjälper det att kliva ur strömmen en stund. Att ställa sig vid sidan av – betrakta och känna efter.

Hur gör vi då, vi som vill mer än att följa med?

Hur får vi perspektiv på de situationer vi finns i – på arbetet, i privatlivet och i samhället? Hur gör vi för att komma fram till vad som är verkligt viktigt för att öka vårt välbefinnande i vardagen? Hur höjer vi värdet på vår tid – för oss själva, våra nära och i arbetslivet?

Det är mot denna bakgrund vi bjuder in dig till en "**Vandrande Tidsverkstad**" i svenska fjällen. Utöver naturupplevelsorna får du generöst utrymme för egna tankar samt stimulerande samtal om vardagens livssituation och hur den kan bli mer värdefull.

Under en långhelg i augusti/september går vi under 4 dagar i lugnt tempo mellan fjällstationer i Jämtland. Vi rör oss i lagom korta dagsetapper i vacker natur. Packningen är lätt. Rörelsen stimulerar tankarna. Kontrasten till vardagen ger oss distans. Vidderna, vyerna och samtalen ger oss perspektiv. Vi är max 10 personer. Vi vandrar stundtals i tysthet, men oftast i samtal två och två. Alltid med en väsentlig fråga att fundera på och diskutera. Under raster och på kvällar berättar vi för varandra och lyssnar. Vi lär oss av varandra och lär känna varandra. Du behöver inte vara vältränad.



Vad är en Tidsverkstad?

Tidsverkstaden har kommit till för att ge nutids-människor extra utrymme för reflektion, tillfälle till samtal och underlättande av agerande i riktning mot ökat välbefinnande. Tidsverkstaden finns i olika former, men gemensamt är att det inte förekommer färdiga lösningar eller sanningar. Däremot ställs frågor och förutsättningar ges för deltagarna att själva komma fram till sina egna svar på viktiga frågor.

En Tidsverkstad är också handlingsinriktad. I programmet ingår ett antal brainstormingpass där vi bjuder varandra på idéer till hur vi – med små eller stora steg – kan närma oss den vardag vi önskar. Varje deltagare kommer dessutom hem med ett antal egenhändigt tillverkade personliga åtaganden, samt ett personligt "uppföljningssystem". I oktober träffas vi igen för att följa upp hur vår vandring mot en mer medveten tidsanvändning har gått.

Den vandrande Tidsverkstaden är uppbyggd kring följande teman:

1. Förhållande till tiden
2. Ladda batterier
3. Samarbete, gemenskap och relationer
4. Arbete & press
5. Närvaro/lugn i stormen
6. Framgång

Ledare

Det finns ledare för den Vandrande Tidsverkstaden, men inga experter på hur man får ut mer av livet. Uppgiften för ledarna är istället att leverera frågor och hålla en bra struktur för behandling av dem.

Vi som arrangerar och leder denna Vandrande Tidsverkstad, heter Fredrik Warberg och Jörgen Larsson. Vi är båda är civilekonomer från början men har under hela 90-talet arbetat med organisations- och individutveckling samt miljö och etik.

Tidpunkt, resa och rutt

Tidsverkstaden arrangeras vid två separata tillfällen under år 2000:

omgång 1: 24 - 27 augusti

omgång 2: 7 - 10 september

Vi rekommenderar natttåg som går på onsdagkvällar (*kl 18.57 från Göteborg och kl 22.13 från Stockholm*).

Hemresa måndag morgon (*ankomst kl 8.43 till Göteborg och 5.50 till Stockholm*).

Torsdag morgon kl. 09.30 möts vi i Enafors. Vi tar taxi till Storulvån där första dagens vandring startar. Vandringen går till Sylarnas fjällstation, det är 16 km och tar



ca 6 timmar. Andra dagen tar vi en kort dagstur på Sylarnamassivet. Dag 3 går vi 19 km till Blåhammarens fjällstation. På kvällen avnjuter vi deras berömda hemlagade 3-rättersmiddag. Dag 4 gör vi en kort vandring på 10 km ner till Rundhögen varifrån vi tar taxi till tåget.

Vill du delta?

Anmäl dig så snart du kan. Det finns bara 9 platser per omgång och först till kvarn gäller. Meddela oss ditt namn, din adress, e-postadress, telefon samt vilken omgång du vill delta i. Anmälan är bindande, men skulle du tvingas boka av och gör det senast 2 veckor för avresan, så får du tillbaka halva kostnaden. När du har anmält dig kommer du att få en bekräftelse, senare också en packlista.

Kostnad

Priset för deltagande i den Vandrande Tidsverkstaden är 6 000 kr exkl moms. Fakturering sker 3 veckor före avresan. För privatpersoner är kostnaden 6 000 kr inkl. moms. I priset ingår: övernattningar i tvåbäddsrum, mat under vandringen, material inklusive böcker samt ledning av Tidsverkstäderna. Kostnad för resa tillkommer. Vi bokar tågresa om du säger till i samband med anmälan. Priset för tvåbäddskupé är ca 1000 kr tur och retur, enbädds-kupé med egen dusch kostar ca 3000 kr.



Tidsverkstaden

Södra Larmgatan 12,
411 16 Göteborg
Fax: 031-7113397

Fredrik Warberg,
tel 0708-78 78 06,
e-post: warberg.utveckling@telia.com

Jörgen Larsson,
tel 0708-83 33 70,
e-post: jorgen.larsson@dynamo.se