

Att handleda en reflekterande skrivprocess - Prel. kursplanering

14 december 2021 – 19 december 2022

v. 50 14/12 2021: Digital uppstart. Kursplanering och upplägg. Förberedande uppgift.

v. 2 10/1 2022: Kursstart

Del I: Förberedelse, reflektionstid, självomsorg, tystnad, trygghet, tillit och mod. Fokus under dessa veckor är flödesskrivande, efterreflektioner och processjournaling

- Första veckobrevet: Att börja gå inåt för att kunna gå framåt - Vad innebär ett reflekterande skrivande?
- Att skriva reflekterande – en introduktion
- Kursdeltagarna skriver en kort presentation att dela i klassrummet
- Ett brev till oss själva och kort reflektionsskrivning
- Förberedande skrivövning

v. 4 måndag 31/1: Andra veckobrevet. Skrivövningar: en mjuk introduktion på temat tillit och trygghet. Förberedelser inför digitala träffen

v. 7 tisdag 15/2: Digital träff kl.13-16

- Den reflekterande skrivprocessens olika faser.
- Olika metoder och tillvägagångssätt del I
- Forskning del I
- Att vägleda i en reflekterande skrivprocess – del I
- Skrivövningar och samtal däremellan.
- Vi går igenom rutiner och kursplanering i korta drag, samt grundregler för skrivgruppen.

v. 10 7/3. Tredje veckobrevet. Tema självomsorg och övningar på detta tema. Förberedelse inför vår andra digitala sammankomst.

v. 13 28/3. Fjärde veckobrevet. Skrivövning på temat Mod. Vi berör ”Rädsla och förväntningar inför skrivprocessen”. Gemensam respons. Förberedelse inför digital träff.

v. 14 tisdag 5/4 Digital träff kl.13-16

- Olika metoder och tillvägagångssätt del II
 - Forskning del II
 - Att vägleda i en reflekterande skrivprocess – del II
 - Ev. gästföreläsning och efterföljande samtal
 - Skrivövningar och samtal
- Kort genomgång av kursens andra del

DEL II: 2. Genombrottögonblick av insikter. Ett djupare skrivstadium och flöde. Här kan ibland starka känslor uppstå.

Vi lyssnar inåt på ett djupare plan. Längre och sammanhängande övningar, olika stilar och uttryckssätt. Vi experimenterar oss fram genom perspektivbyte och genrer, och att skriva utifrån kroppen.

v. 17 måndag 25/4 Femte veckobrevet. Skrivuppgift, tema: våra röster. Efterreflektion kring processen så här långt. Vi läser utdrag ur ett antal böcker.

v. 18 tisdag 3/5 Träff Örebro heldag

- Den skrivande kroppen och våra autentiska röster
- Övningar på detta tema
- Fokus på skrivande och samtal
- Gruppdynamik, individuell handledning och respons del I
- Att vägleda i en reflekterande skrivprocess del III
- Fallstudier
- Forskning – avslutning
- James W. Pennebaker –övningar i flera steg.
- Vi utvärderar och samtalar om kursens första del

v. 21 måndag 23/5: Sjätte veckobrevet. Fortsättning på temat våra röster.

v. 24 måndag 13/6: Sjunde veckobrevet. Vi knyter samman och avslutar temat våra röster.

Perspektivbyte och genrer – övningar på detta tema.

v. 25 Digital träff: tisdag 21/6 kl. 13-16

- Fokus på skrivande och samtal, utvärdering av kursens andra del

- Perspektivbyte och genrer – fortsättning och fördjupning
- Gruppdynamik, individuell handledning och respons del II
- Fortsättning fallstudier

v. 26 måndag 27/6 Åttonde veckobrevet. Förberedelser inför avslutande fasen av skrivprocessen, reflektionsövningar. Gemensam respons.

Sommaruppehåll juli månad

DEL III: Efterstadium. Tillbakablick. Läsa igenom, sätta samman, gör kopplingar. Vila. Tänka på vägen framåt.

v. 31 måndag 1/8 Nionde veckobrevet. Tillbakablick och fortsättning. Vi blickar tillbaka och knyter samman. Förberedande övning inför digital träff.

v. 33 tisdag 16/8: Digital träff kl. 13-16

- Insikter och teman i vårt skrivande - om skrivandets krafter och överraskningar
- Övningar ur Writing to Awaken av Mark Matousek
- Samtal och avslutande reflektionsövningar
- Gruppdynamik, individuell handledning och respons - avslut

v. 36 5/9 måndag 5/9: Tionde veckobrevet. Skrivövningar. Tema: Kraftfulla frågeställningar.

v. 39 måndag 26/9. Tionde veckobrevet. Skrivövningar. Återkommande mönster i den reflekterande skrivprocessen

v. 41 tisdagen den 11/10. Digital träff kl. 13-16

- Att knyta samman – trådar att ta fasta på i vårt skrivande
- Skrivövningar och samtal
- Ev. Gästföreläsning och efterföljande samtal

v. 43 måndag 24/10. Elfte veckobrevet. Tema: Brevskrivande på olika teman.

v. 45 tisdag Digital träff 8/11 Kl. 13-16

- Positive journaling – en introduktion och övningar
- Frågeställningar till oss själva och vårt fortsatta skrivande
- Pennebaker – en fördjupning och avslutande övningar

v. 47 måndag 21/11 Tolfte veckobrevet. Skrivövningar och förberedelser inför avslutande träff.

v. 48 måndag 28/11 Trettonde veckobrevet. Avslutande skrivövningar

v. 49 tisdag 6/12 Avslutande träff i Örebro Heldag

- Att vägleda i en reflekterande skrivprocess – avslut
- Ev. gästföreläsning.
- Sammanfattning av skrivresan
- Att skriva vidare på egen hand – vägen framåt
- Positive journaling - avslut
- Skrivövningar på temat ”hopp”. Reflektionsövningar och samtal
- Våra brev till oss själva

v. 51 måndag 19/12 Avslutande veckobrev och respons – Efterreflektioner och en sammanfattning

Lärplattform: Google Classroom

Litteraturlista:

Skriv för att läka – En guide i reflekterande skrivande: Emelie Hill Dittmer
(Denna bok köps in av regionen till samtliga deltagare)

Expressive Writing – Words that Heal: James W. Pennebaker/ John Frank Evans

Writing to Save Your Life – How to Honour Your Story: Michele Weldon

Journal to the Self: Twenty-Two Paths to Personal Growth - Open the Door to Self-Understanding by Writing, Reading, and Creating a Journal of Your Life:
Kathleen Adams

Leading Peer Support and Self-Help Groups: Charles Drebing, Phd

Kärlek-Rädsla 1-0: Johanna Hildebrand

Brev till himlen – 365 dagar utan dig: Ebba Omarsson

Samt utdrag ur ett antal handböcker och artiklar inom ämnet.

Antal träffar: Sex digitala träffar samt två fysiska sammankomster i Karlstad/Örebro. Samt en kortare digital uppstart.

Gäsföreläsare vid två ev.tre) tillfällen. Före detta kursdeltagare, en internationell skrivvägledare samt en författare vars läkande/reflekterande skrivprocess mynnade ut i en bok.

Responsgivning vid tre tillfällen i form av ett längre brev till klassen.