



Oplevelsesbaseret virtuel workshop, hvor I får en overraskende og personligt indsigtsgivende oplevelse med et kunstværk, I hver især vælger blandt verdens største mesterværker – samlet i et fænomenalt digitalt univers. I bliver guidet hele vejen og får en app, I kan bruge igen og igen – også på kunstmuseerne, når de genåbner!

Stil ind og tank op med kunsten: en helt anderledes måde at opleve og bruge kunst på

I inviteres til en interaktiv og garanteret overraskende, underholdende og udviklende workshop, som skaber rammen for at stoppe op, tanke op og komme tættere på jer selv og hinanden gennem fælles oplevelse og faciliteret dialog.

I får en helt usædvanlig personlig oplevelse af et kunstværk, I selv vælger på Google Arts & Culture, der svarer til Google Maps på museum. Google har kortlagt hundredvis af kunstmuseer verden over, som man også kan besøge i "street scape mode". Der er tusindvis af mesterværker at vælge imellem. Til workshoppen vælger I ét hver, og finder ud af, hvorfor lige præcis dét billede fangede netop jeres opmærksomhed, og hvad det har at sige til netop jer – og om jer.

Vi runder af med en faciliteret dialog om jeres oplevelse, som tidligere deltagere har beskrevet som en oplevelse i sig selv.

Tech, neuro-videnskab og effekt

På workshoppen bruger vi en app, der bygger på en banebrydende metode, baseret på den nyeste hjerneforskning, klassisk coaching, psykologi og mindfulness.

Som de >800 andre, der har prøvet metoden, vil I opleve effekten af et værktøj, der omsætter den måde, kunst påvirker hjernen på, til en effektiv neuro-intelligent teknologi, der gør det let at stille ind, skærpe fokus og tanke op med energi, klarhed, ro, retning, inspiration eller fordybelse vha. 5 enkle trin.

App'en er nemlig designet som et "livskompass" til at få øje på personlige ressourcer, der kan bruges med det samme i forhold til en aktuel situation, relation eller beslutning.

Kyndig guidance

Workshoppen faciliteres af [Gitte Lønstrup Dal Santo](#), som har designet app'en og metoden, den bygger på, ud fra sin ph.d. og 10-årige virke som professionel coach.

Udbytte af workshoppen

- En ultra personlig oplevelse med et mesterværk, som du og I selv vælger helt spontant – uden at man skal vide noget som helst om kunst.
- En ny, anderledes og personlig måde at opleve og bruge kunst på – uden at man skal gøre andet end at lade sig guide trin for trin.
- Et enkelt digitalt værktøj, der kan bruges igen og igen til personlige kunstoplevelser, personlig udvikling, opmærksomhedstræning, stress-reduktion, fordybelse og flow.
- En underholdende, opløftende og indsigtsgivende aha-oplevelse med kollegerne i en usædvanlig tid, hvor de fleste arbejder hjemmefra.

Program

Check-in og velkommen

10 min intro til AsoY – app'en, kunsten og hjernen: sådan fungerer det og derfor virker det.

Guidet hands on oplevelse –trin for trin

Faciliteret dialog om take-aways

Opsamling og tak for i dag

Praktisk

Hvornår: Efter aftale

Varighed: 2-3 timer efter aftale

Hvor: Som udgangspunkt virtuelt – men kan også arrangeres på et kunstmuseum efter eget valg

Tilmelding: via link

Pris: Afhænger af antal deltagere



Facilitator

Gitte Lønstrup Dal Santo, ph.d., certificeret coach, stresscoach og ejer af AsoY

4061 8997

Info@artspksofyou.com