





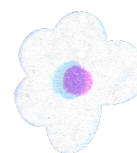
Innhold

Våre fagansvarlige gir både personlig coaching og veiledning innen ulike former for kunst og livsbalanse.



Arbeidsform

Kurset foregår online med daglig sammenkomst, i en kombinasjon av individuell jobbing og gruppearbeid.



Omfang

Kurset har en varighet på 3 måneder. Det er fleksibel oppstart, slik at du kan starte etter eget behov.



Mål Styrke egen inspirasjon, motivasjon og avklaring på veien videre i livet.

Vi jobber **individuell** og i gruppe - med daglig sammenkomst.

I kurset vil vi jobbe med kreative

prosesser som er integrert med grunnleggende kunnskaper om **kunst fra ulike perspektiv**.

Personlig **coaching** og gruppebasert coaching **Veiledning** i stressmestring og egen

utvikling (f.eks. Mindfulness)

Kunst som uttrykk for følelser og opplevelser

Tilbudet er spesielt rettet mot voksne som er i **livsnære omstillingsprosesser**.

Forkunnskaper: Ingen

Materiell: Deltakelse krever tilgang til PC/nettbrett. I tillegg bruker deltakeren materiell etter eget ønske.



LÆRINGSARKITEKT/PHD-KANDIDAT

Astrid er utdannet pedagog med master i "Integrated Learning" og PhD-kandidat i livslang læring ved Penn State University. Hun har flere års veiledningserfaring fra arbeid med mennesker i utvikling.

hogmo@kunnskapstrening.no



FAGLIG VEILEDER

Julia er utdannet illustratør og grafisk designer ved Konstfack, Sveriges største kunst- og designhøyskole. Hun har erfaring som illustratør, samt veiledning i kunst og mennesker i utviklingsprosesser.

julia@kunnskapstrening.no

