

## BAG OM SÅRBARHEDSAMBASSADØRERNE

"Sårbarhedsambassadørerne" er skabt af de to psykomotoriske terapeuter, Sanna Svensson og Ida Lemvigh, som har fokus på at styrke unges selvværd og deres evne til at leve i overensstemmelse med egne værdier, og derved på at bidrage til et sundt og *væredygtigt* fællesskab.

Psykomotorik tager udgangspunkt i sammenhængen mellem krop og psyke. Det psykomotoriske arbejde består hovedsageligt af kropslige øvelser, der har til formål at kombinere kropsbevidsthed med mental, social og emotionel udvikling.

Med udgangspunkt i Brené Brown's 16 årige, dybdegående forskning inden for de psykologiske temaer "sårbarhed", "skam" og "empati", sætter workshoppen fokus på at øve os i at navigere i følelser af uperfekthed og sårbarhed sammen. Dette samarbejde udvikler vores evne til at italesætte og støtte hinanden i mødet med udfordringer som angst, ensomhed, depression mv.

I gennem oplevelsesbaserede workshops med bevægelse, teaterøvelser og opmærksomhedstræning, bliver den moderne tids mange filtre pilleret ned, og opmærksomheden flyttes indad med formålet at genskabe kontakt til sin egen indre værdi. *Sårbarhedsambassadørerne* sætter sammen med de unge spørgsmålstejn ved de eksisterende normer og kulturelle tendenser for mental sundhed, som vi alle lever under i dag.

### 3 TIMERS WORKSHOP - SKEMA

Aktivitet	Fokus
<b>12.00-12.45</b> - Fremlæggelse af " <i>Projekt Sårbarhedsambassadørerne</i> " - Præsentation af de enkelte elever og deres oplevelse af stykket - Øvelser enkeltvis og i par: Groundende meditation - Fri bevægelse med fokus på egen-kontakt vs. kontakt til omverdenen	- At skabe et møde mellem underviserne og eleverne - at møde og at blive mødt - At etablere en grundviden om sårbarhed, ensomhed og fællesskab i en moderne kontekst - At italesætte den røde tråd imellem stykket og øvelserne - At pille filtre ned og øge fokus på det intrapersonlige og mellem-menneskelige
<i>Pause</i>	<i>Underviserne er tilgængelige under hele pausen</i>
<b>13.00-13.45</b> - Akrobatiske tillidsøvelser i par - Oplæg fra skuespiller - Teaterøvelser i grupper: At sige enkelte replikker fra stykket med forskellige kropslige udtryk - At have maske på vs. at være sit eget selv	- At opbygge mod til at stille sig op foran de opdeltede grupper - at se og at blive set - At opbygge metoder til at skelne imellem autencitet og 'skuespil' i det daglige og turde fejle være uperfekt - At snakke om svære emner med stykket som udgangspunkt
<i>Pause</i>	<i>Underviserne er tilgængelige under hele pausen</i>
<b>14.00-14.45</b> - Groundende meditation - Partner øvelse "komplimenter i virkeligheden" - Afsluttende refleksions-, dele- og spørgerunde - Øvelseshæftet, som alle elever får med sig hjem, introduceres	- At integrere øvelserne og lagre dem kropsligt og emotionelt - At dele oplevelserne med fællesskabet - at lytte og at blive hørt - At reflektere over den røde tråd imellem stykket og øvelserne - At give eleverne øvelser med hjem, til videre arbejde med egenværddi og fællesskab