

Folkhögskoleförvaltningen
Västra Götalandsregionen

KURSPLAN

Hållbar människa, hållbart liv

Hållbar människa, hållbart liv

Hur ska jag leva mitt liv hållbart? Ekorrhjul, stress, upplevelsen av att tillvaron är svår att få ihop. Klimatkris och pandemi – Omvärlden gungar och ibland gör våra inre liv det också. Omställningsrörelsen beskriver att ” ställa om till ett hållbart samhälle inte bara handlar om förändringar i det yttre kring energi, mat, boende, transporter, ekonomi osv. Det handlar lika mycket om vår relation med naturen, med varandra och med oss själva – en så kallad *inre omställning*.”

Syfte

Syftet med kursen är att ge ökad kunskap och verktyg för att gå in i en förändringsprocess för ett mer hållbart liv.

Utbildningens innehåll

Kursen innehåller olika delar för att möta och bearbeta dessa frågor på olika sätt. Vi läser ibland korta texter som vi reflekterar kring men jobbar också mycket praktiskt. Under kursen ges tips på litteratur som knyter an till våra teman för den som vill fördjupa sig.

Omställningsperspektivet går som en röd tråd genom kursen och innefattar social hållbarhet, miljökunskap, Agenda 2030 samt odling.

Naturkontakt: skogsbad – ekopsykologi - friluftsliv

Skapande uttryck: kreativitet – bearbeta känslor och tankar - keramik, tillverka saker själv - laga/återbruk – gestalta visioner

Reflektion: inre omställning - värderingar – existentiella frågor- hållbar förändring – personlig utveckling

Grön matglädje: hållbart bränsle & uppbyggande näring, hållbar konsument

Återhämtning & uppbyggnad: yoga –meditation – egenomsorg – fysisk aktivitet

Därutöver tillkommer ett antal kvällsföreläsningar.

Arbetsätt

På folkhögskolan ser vi gruppens process som en viktig källa för utveckling. När vi människor möts händer något. I kursen varvas praktiska moment med reflektion både enskilt och i grupp. Vi gör kortare och längre utflykter i närområdet. Naturen och årstidernas skiftningar är väsentlig inspiration i kursen. Vi vistas utomhus i olika väder och i olika miljöer. I skolans närhet finns vackra skogar, vandringsleder och vattendrag. Skolans fantastiska trädgård är också en del av undervisningen, för aktivitet och återhämtning.

Kurstider

Kursen omfattar 15 veckor med lektioner två dagar per vecka (måndag, tisdag) därtill tillkommer några kvällsföreläsningar. Start i februari och september.

Efter avslutad kurs

Du har kommit en bit på väg i din förändringsprocess och har en tydlig bild av dina nästa steg mot ditt nya hållbara liv.