

# Dans som verktøy

Dans er kanskje den sterkeste metaforen som rent fysisk gir klargjørende svar og aha-opplevelser på grunnleggende spørsmål som

- Hva er god ledelse?
- Hvor finner vi balansen mellom trygghet og nye utfordringer?
- Hvordan påvirker nonverbal kommunikasjon vårt samarbeid, og hvordan blir vi mer bevisst det nonverbale språket?
- Har vi felles arbeidsrytme?
- Kan vi bli mer bevisst i hvilken grad personlig arbeidsrytme påvirker samarbeidet og resulterer i ulike syn og ulike perspektiv på utfordringene?

Dans er spesielt godt egnet der ledelse og kommunikasjon er tema i team eller ledergrupper.

OPPSKRIFTEN ER: Bruk av folkelige danseuttrykk med utgangspunkt i basisferdigheter som sikrer mestring i samtlige øvelser, kombinert med kåserier og refleksjoner. Deltakerne opplever å kunne dans når de er i kulturlaboratoriet, men vil ikke oppleve å ha deltatt på et dansekurs. Dansen blir brukt direkte relatert til bedriftens konkrete utfordringer. Kombinasjonen med fysisk anstrengelse og reflekterende samtaler er uslåelig. Det er ingen forutsetning at gruppen er kjønnsdelt. KultLab tilpasser alltid aktiviteten til gruppen.

## Dans som teambuildingsaktivitet

Dans med et større kollegium, kan være en sosial happening der medarbeiderne oppnår å gjøre noe sammen som ingen har gjort før. De vil oppleve en samværsform som kjennes trygg og inkluderende samtidig som de vil oppleve mestring, stor grad av læring og masse latter og glede.

Svært mange bedrifter ønsker ikke å fortelle gruppen at aktiviteten er DANS, og årsakene til dette er mange. Folkelige samværsdanser er i vår tid en fremmed aktivitet som krever en nærhet vi sjelden tilbyr andre enn nære venner. Virkemiddelet blir derfor sterkere enn man skulle tro, ved at man bryter barrierer og blir kjent med kolleger som byr på seg selv på en annen måte enn de er vant til.

På dansegulvet i kulturlaboratoriet, blir alle like gode!

Dersom en velger å bruke dans som teambuildingsaktivitet, er det en klar fordel med en kjønnsdelt gruppe. Det er likevel ikke nødvendig at gruppen er nøyaktig halvparten av hvert kjønn, da KultLab ikke baserer aktiviteten på faste par, men varierer i stor grad slik at teambuildings effekten sikres.



Hovedkursleder:  
**Torunn Hernes Bjerkem**

*Utdannet fra Universitetet i Oslo og Norges Idrettshøgskole. Drevet aktivt med dans og instruksjon i mange år. Utstrakt styreerfaring innenfor reiseliv og kultur. Daglig leder på Kulturgården Bjerkem*

For mer informasjon  
kontakt [christina@kultlab.no](mailto:christina@kultlab.no)  
Les mer på [www.kultlab.no](http://www.kultlab.no)



**KULTLAB**<sup>®</sup>