



CENTAUR - LEIÐBEININGAR



SUPPORTING, MOBILIZING & EMPOWERING
CREATIVE AND CULTURAL INDUSTRY
ENTREPRENEURS AND EDUCATORS
TOWARDS SOCIAL CHANGE

Thomas Wenzel, Reem Alksiri, Jan Kizilhan, ... &
Ásamt alþjóðlegu samstarfsteymi CENTAUR

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins styrkir útgáfu þess efnis sem þróað er í þessu verkefni en ábyrgist samt sem áður ekki innihald efnisins því það endurspeglar vinnuframlag og skoðanir höfunda. Ekki er hægt að draga framkvæmdastjórnina til ábyrgðar vegna notkunar sem byggir á upplýsingum sem fengnar eru úr efninu.

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





Contents

Hluti A - Sköpunargáfa.....	1
Inngangur - Kynning	1
Hvað merkir orðið sköpunargáfa?.....	2
Skyld hugtök	2
Er hægt að mæla sköpunargáfuna?	4
Er sköpunargáfan á einum stað í heilanum?	4
Er sköpunargáfan meðfædd og er þess vegna ekki hægt að breyta henni?	5
Hvernig getur sköpunargáfan bætt andlega heilsu?	5
Hvernig getur sköpunargáfan bætt líkamlega heilsu?	6
Töluverð reynsla er komin á að nota listþerapíu (27) við þjálfun sköpunargáfu sem viðbót við.....	6
endurhæfingu á mörgum sviðum læknávisindanna (28-32), eins og komið hefur fram meðal annars hjá Sittarame (33) sem hefur lýst því að notast við þjálfun sköpunargáfu samhliða annars konar meðferð við lækningu á hjartadrepri eða við endurhæfingu eftir heilablóðfall (34). Það er þó enn of snemmt að mæla með ákveðnum fyrirbyggjandi aðferðum þrátt fyrir að góður árangur hafi náðst á sumum sviðum, þar á meðal sykursýki (35).	6
Niðurstaða og samantekt	6
Sköpunargáfan er flókið fyrirbæri. Hana má þjálfva allt lífið og öðlast þannig betra og innihaldsríkara líf. Þess vegna er mikilvægt að einstaklingar taki frá tíma í sínu daglega lífi til að efla sköpunargáfuna. Aðferðir sem fengnar eru hjá listamönnum geta verið þýðingarmikil viðbót og CENTAUR verkefnið býður verkfæri til að framkvæma slíka þjálfun.....	6
Áhugavert lesefni um sama efni:.....	6
Hluti B - CENTAUR Leiðbeiningar.....	8
Hindranir og verkefni framtíðarinnar	8
Samstarfshópurinn	9
IO1: Þarfagreining fyrir markhópa og rammi fyrir söfnun æfinga og verkefna.....	11
IO 2 Samskiptasvæði, námssvæði og gagnagrunnur á sameiginlegu vefsvæði	14
AKADIMAIKO DIADIKTYO – SAMSTARFSNET GRÍSKRA HÁSKÓLA (GUNET) OG ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU	16
IO 3 Leiðbeiningar	17
VELJA ÆFINGAR TIL ÞJÁLFUNAR	17
DUALE UNIVERSITY VAIHINGEN- SCHWENNINGEN OG ÞÁTTTAKENDUR Í VEKEFNINU.....	17
IO 3 Sjálfsmatslisti (SMS)	19

- Ef þú vilt læra upp á eigin spýtur, þá velur þú sjálfsnámsæfingar, skoðar listann yfir þær og velur þér æfingu. 20
- BLICKPUNKT IDENTITÄT OG ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU 20

Hluti A - Sköpunargáfa

Albert Einstein:

„Við leysum ekki vandamál með því að beita sömu hugsun og þegar við sköpuðum það.“

„Manneskja sem hefur aldrei gert mistök hefur aldrei tekist á við neitt nýtt“¹

Inngangur - Kynning

Í þessum leiðbeiningum er stutt yfirlit yfir sköpunargáfu, vitneskju og hugtök yfir sköpunargáfu. Jafnframt eru útskýringar á hvernig best er að nýta sér CENTAUR efnið sem þróað hefur verið í CENTAUR verkefninu sem styrkt er af Evrópusambandinu.

Hvað varð til þess að sótt var um styrk og byrjað á þessu verkefni? Erfiðleikar í kjölfar COVID heimsfaraldursins sem og aðrir erfiðleikar leiddu í ljós að nauðsynlegar varúðarráðstafanir sem gerðar voru til að hefta faraldurinn höfðu langvarandi áhrif á líf fólks, bæði sálræn og líkamleg. Jafnframt höfðu þessir erfiðleikar áhrif á samfélagið í heild eins og atvinnu- og efnahagsmál. Heilbrigðiskerfi heimsins þurftu að takast á við alls konar veikindi og mikið álag var á þeim því þau þurftu að glíma við útbreiðslu smita, sýkingar og langvarandi veikindi sem ekki voru fyrirséð. Á þessum tíma þurftu einstaklingar að takast á við miklar breytingar á daglegu lífi og sýna sveigjanleika, umburðarlyndi og leita nýrra leiða til að bjarga sér. Evrópski menningu og listum var stefnt í hættu vegna samskiptatakmarkana og lokana. Þess vegna hefur CENTAUR verkefnið eftirfarandi tvö markmið til að leita leiða til að takast á við þessar samfélagsbreytingar:

- 1) að bæta stöðu listamanna sem hafa verið einangraðir vegna heimsfaraldsins,
- 2) nota þá einstöku hæfileika sem listamenn búa yfir til að auka sköpunarkraftinn og bæta þannig lífsgæði sín, andlega heilsu og seiglu til að geta tekist á við mótlæti. Leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu geta nýtt sér efni verkefnisins og þannig aukið útbreiðslu þess til viðbótar við listamennina sjálfa.

Þessi nálgun í CENTAUR verkefninu byggir meðal annars á hugmyndum og aðferðum sem þróuð voru í fyrri verkefnum sem lögðu áherslu á að efla annars vegar seiglu⁽²⁾ og hins vegar hamingju⁽³⁾. Vefsíður beggja þessara verkefna hafa nýst í gegnum tíðina og í CENTAUR verkefninu er lögð áhersla á að efla sköpunargáfu sem tengist að einhverju leyti fyrri verkefnum. Í seinni hluta þessara leiðbeininga má finna nákvæmar lýsingar á því hvernig hægt er að nota mismunandi afurðir verkefnisins.

¹ Haft eftir Rose Leadem í Entrepreneur[®], 14 mars, 2017, <https://www.entrepreneur.com/leadership/10-albert-einstein-quotes-on-creativity-happiness-success/290353>, skoðað 12.12.2022

² <http://www.resilience-project.eu/>

³ <http://www.key-competence-happiness.eu/index.php-id=25.html>

Í þessu verkefni er lögð áhersla á það sem margir sérfræðingar halda fram um sköpunargáfuna að hún sé ekki meðfædd heldur geti hver sem er þróað hana með sér og/eða aukið hana.

Jafnframt er lögð áhersla á að auka meðvitund um jákvæðar hliðar listarinnar og þannig styðja við listageirann á erfiðum tímum.

Hvað merkir orðið sköpunargáfa?

Til eru margar merkingar orðsins sköpunargáfa (creativity). Í alfræðiorðabókinni „Encyclopedia Britannica“ er að finna mjög víða skilgreiningu og hún er eftirfarandi: „**Sköpunargáfa er getan til að búa til eða á annan hátt raungera eitthvað nýtt, hvort sem það er ný lausn á vandamáli, ný aðferð eða hlutur, eða nýtt listaverk.**“⁴

Skyld hugtök

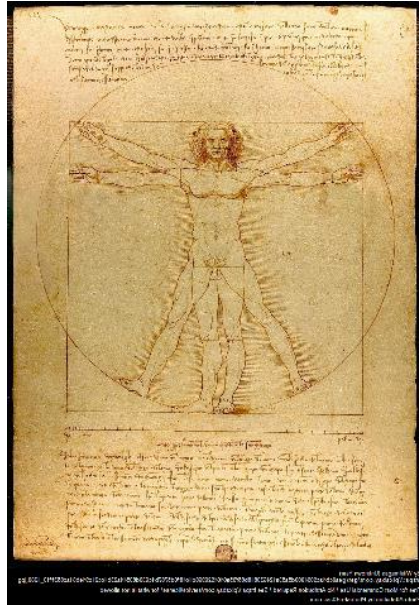
Á sama hátt og hugtök sem eru svipuð hugtakinu seigla (sjá annað skylt ESB-verkefni⁵), er hugtakið sköpunargáfa svipað að merkingu og mörg önnur sálfræðihugtök eins og lausnamiðuð hugsun (lateral thinking). Í CENTAUR verkefninu eru meðal annars æfingar um núvitund og þar er haft í huga að hugmyndirnar verði viðeigandi og hæfilegar án þess að takmarka um of þróun sköpunarandans, sérstaklega jákvæða sálfræði og hugvísindi (1).

Innblástur er hugtak sem tengist sköpunargáfunni náið, og er fjallað um það og hversu mikilvægur innblástur er í grískri menningu þar sem gyðjur eru allar sýndar sem persónugervingar (allar kvenkyns!, dætur Seifs og Mnemosyne), þrjár frá Boethia (Melete, Aoede og Mneme) og hinar, sem viðbót við sköpunargáfuna sem ná yfir allar tegundir lista; Calliope, Clio, Erato, Euterpe, Melpomene, Polyhymnia, Terpsichore, Thalia og Urania. Hver og ein þeirra hafði sérgáfu, til dæmis Thalia í gamanleik og hirðingjaskáldskap. Þess vegna var sköpunargáfa álitin tengjast guðlegri andagift.

Sköpunargáfa er oft, þó ekki alltaf, tengd ákveðnu sviði. Leonardo da Vinci er undantekningin sem oft er vísað í vegna þess að hann sýndi sköpunargáfu á háu stigi á mjög breiðu sviði, þar með talið við smíðar á vélum sem notaðar voru við hernað, en einnig málalartist og höggmyndalist. Þess vegna var hann kallaður „Endurreisnarmaður“ (2, 3).

⁴ <https://www.britannica.com/topic/creativity>, skoðað 12.12.2022

⁵ <http://www.resilience-project.eu/>



(Ekki má gleyma konum sem voru frægir listamenn endurreisnarinnar, eins og Artemisia Gentilechi (4, 5)).



Artemisia Gentileschi ⁷

Ef Leonardo da Vinci er tekinn sem dæmi, þá væri skynsamlegt að þróa með sér sköpunargáfu á nokkrum sviðum og fylgja fordæmi hans og efla sköpunargáfu á fleiri en einu sviði (2). Ýmsar aðferðir eins og t.d. samskiptafærni sem verið er að þjálfa í sumum CENTAUR æfingunum nýtast oft á mismunandi sviðum þrátt fyrir að þær hafi upphaflega verið þróaðar fyrir eitt ákveðið svið.

⁶ wikimedia commons https://commons.wikimedia.org/wiki/File:0_The_Vitruvian_Man_-_by_Leonardo_da_Vinci.jpg, accessed 12.12.2022

⁷ - Google Cultural Institute, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=37146117>

Leiklistin er mikilvæg listgrein og krefst hæfileika á mörgum sviðum eins og t.d. að geta talað fyrir framan hóp af fólki, hafa styrka rödd og sjálfsöryggi. Leiklist er stundum misskilin og sögð listin að blekkja eða ljúga, en leikhússérfræðingar sem aðhyllast hugmyndir skáldsins Antonin Artaud (6) hafa undanfarið bent á að aðal áherslan í dramatískri túlkun er á sannleikann, í persónusköpun, heimspeki, ljóðum, stjórnámálum eða á öðrum sviðum. Margar hreyfingar ungra listamanna, svo sem „Secession artists“ sem aðhyllast Klimt og Schiele og heimspekinginn Walter Benjamin (7) hafa af sumum verið nefndar skopstæling eða eftiröpun á hlutum eða persónum í listsköpun.

Leiklistin leggur einnig áherslu á að skapandi tjáning á hugmynd er hugsanlega aðeins möguleg ef viðkomandi hefur lært að fullu nokkur tæknileg atriði og beitir þeim sem verkfærum í stað hindrana í tjáningu. Að ná tökum á flóknum tæknilegum atriðum er nauðsynlegt fyrir atvinnulistamenn, en að geta sýnt einfalda færni getur verið stórkostleg upplifun sem hjálpar við að njóta og sleppa lausri listrænni tjáningu og sköpunarkrafti allra. Að njóta upplifunarinnar eða „flæðisins“ (8), er ætlað fyrir alla og það hefur jákvæða kosti, ekki bara eitt og sér heldur einnig til að bæta líðan og andlega heilsu, seiglu og hamingju. Færni sem fengin er á þennan hátt, eins og minnst var á hér á undan, getur einnig yfirfærst og orðið að gagni á öðrum sviðum (9).

Mihalyi Csikszentmihalyi er oft talinn vera frumkvöðull kerfisbundinnar nálgunar til að skilja sköpunargáfuna⁸. Hann vakti athygli á mörgum ólíkum ferlum sköpunar og á mikilvægi „flæðisins“, að það væri til marks um að hægt væri að sökkva sér í sköpunarferlið, og einnig um mikilvægi lærdómsreynslunnar til að þróa sköpunargáfu.

Nýlega lögðu sálfræðingar sem eru sérfræðingar í hugfræði, eins og Mark Runco⁹ fram tilraun til að lýsa mismunandi stigum sköpunarferlisins, sem einnig leggur áherslu á samskipti við félagslega umhverfið og endurgjöf á meðan á ferlinu stendur¹⁰.

Er hægt að mæla sköpunargáfuna?

Vitsmunasálfræðin reynir að mæla hæfileika einstaklingsins til skapandi hugsunar og nokkur tæki hafa verið þróuð eins og hið þekktu Torrance Test of Creative Thinking (TTCT) (11), en próf eru margs konar og taka mið af skilgreiningum á viðkomandi sviði þar sem á að nota þau. Þess vegna er mælt með frekari rannsóknum á þessu sviði (12) (13).

Er sköpunargáfan á einum stað í heilanum?

Á 18. og 19. öld töluðu sérfræðingar í geðlæknis- og sálfræði um svokallaðar miðstöðvar eða lítil svæði í heilanum sem báru ábyrgð á öllum framkvæmdum, viðhorfum sem og persónuleika manna en rannsóknir á 20. og 21. öld hafa sýnt að flókin kerfi sem sum nota sérstök boðefni, sjá að mestu um þessi atriði og tengja saman hluta heilans (14). Gögn eru til sem sýna að mismunandi svæði í heilanum stýra sköpunargáfunni, allavega vissum þáttum hennar (15) og vísindamenn hafa

⁸ Mihalyi Csikszentmihalyi : *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (1996),

⁹ Sjá til dæmis framlag hans til nýju alfræðiorðabókarinnar „Encyclopedia of Creativity“ og kaflann um sköpunargáfuna. Kreitler S. *New horizons in creativity*. New York: Nova Science Publishers, Inc.; 2022.

¹⁰ Sjá til dæmis framlag hans til nýju alfræðiorðabókarinnar „Encyclopedia of Creativity“ og kaflann um sköpunargáfuna. Kreitler S. *New horizons in creativity*. New York: Nova Science Publishers, Inc.; 2022.

uppgötvað verulegan mun á sumum hlutum heilans hjá einstaklingum, t.d. þegar bornir eru saman nemendur í listnámi og aðrir nemendur sem eru ekki í listnámi (16).

Er sköpunargáfan meðfædd og er þess vegna ekki hægt að breyta henni?

Til að geta svarað þessari spurningu verðum við að hafa í huga tvennt mikilvægt sem hefur gerst. Nokkrir rannsakendur hafa uppgötvað gen sem tengjast sennilega sköpunargáfunni (17)¹¹, en rannsóknir síðustu áratuga hafa sýnt að hægt er að breyta genauppbyggingu manneskju eða hóps (epigenetics) sem endurspeglar nauðsyn þess að geta aðlagð sig breyttu umhverfi og það staðfestir fyrri niðurstöður Mihalyi Csikszentmihalyis. Þetta hefur enn sem komið er lítið verið rannsakað (17, 18). Utanaðkomandi áhrif eins og næring (19) og fræðsla (20, 21) geta aukið sköpunargáfuna og nýlegar rannsóknir sýna að sum andleg vandamál sem þróast á lífsleiðinni, eins og elliglöp sem eiga uppruna sinn í framheilanum, geta haft neikvæð áhrif á sköpunargáfuna (22). Það sem meira er þá geta lyfleysur haft jákvæð áhrif eins og Rozenkrantz o.fl. (23) sýndu fram á nýlega, og líkamshreyfing og íþróttir geta einnig haft áhrif á sköpunargáfuna.

Hvernig getur sköpunargáfan bætt andlega heilsu?

Sköpunargáfan er í hugum flestra vísindamanna jákvæður hæfileiki sem getur aukið andlega seiglu og lífsgleði. Ef sköpunargáfan er þjálfuð getur hún hjálpað einstaklingum sem eiga við vandamál að stríða eins og lesblindu (20). Listþjálfun / Listþerapía er nú þegar mikið notuð við fyrirbyggjandi meðferðir og til að auka geðheilbrigði. Um er að ræða mismunandi listgreinar eins og ýmsa skapandi miðla, tónlistar- og dansþerapíu ásamt „safnaþerapíu“ (25). Jákvæðar niðurstöður hafa til dæmis verið skráðar hjá fólki með elliglöp (26). Starfslækningar (e.ergotherapy) byggja á því að fylgjast með og bæta heilsufar starfsmanna og þar er meðal annars lögð áhersla á að efla sköpunargáfuna. Því má segja að efling sköpunargáfu sé orðin hefðbundin í mörgum lækningaraðferðum fyrir geðheilbrigði. Listrænn árangur og margs konar listgreinar veita listamanninum ánægju bæði tilfinningalega og tilvistarlega og einnig þeim sem fá að njóta lista.

Benda má á að geðraskanir, eins og til dæmis alvarlegt þunglyndi eða elliglöp geta heft sköpunargáfu einstaklinga. Því er mikilvægt að slíkir einstaklingar fái listmeðferð. Æfingar og leikir sem þjálfu sköpunargáfuna geta stutt við meðferðir, en duga ekki eingöngu og ættu ekki að koma í staðinn fyrir nýjustu meðferðir læknávisindanna. Venjur og/eða hugsanamynstur sem hefta sköpunargáfu einstaklingsins er hægt að meðhöndla með sállækningum og getur það aukið virkni meðferðarinnar að þjálfu sköpunargáfuna á sama tíma með æfingum og leikjum.

¹¹ Þessi gen eru meðal annarra dópamínvirk gen, serótónínvirk gen sem og önnur gen (a1-andtrypsín, neuregulin, Brain-derived neurotrophic factor)

Hvernig getur sköpunargáfan bætt líkamlega heilsu?

Töluverð reynsla er komin á að nota listþerapíu (27) við þjálfun sköpunargáfu sem viðbót við endurhæfingu á mörgum sviðum læknávisindanna (28-32), eins og komið hefur fram meðal annars hjá Sittarame (33) sem hefur lýst því að notast við þjálfun sköpunargáfu samhliða annars konar meðferð við lækningu á hjartadrepi eða við endurhæfingu eftir heilablóðfall (34). Það er þó enn of snemmt að mæla með ákveðnum fyrirbyggjandi aðferðum þrátt fyrir að góður árangur hafi náðst á sumum sviðum, þar á meðal sykursýki (35).

Niðurstaða og samantekt

Sköpunargáfan er flókið fyrirbæri. Hana má þjálfva allt lífið og öðlast þannig betra og innihaldsríkara líf. Þess vegna er mikilvægt að einstaklingar taki frá tíma í sínu daglega lífi til að efla sköpunargáfuna. Aðferðir sem fengnar eru hjá listamönnum geta verið þýðingarmikil viðbót og CENTAUR verkefnið býður verkfæri til að framkvæma slíka þjálfun.

Áhugavert lesefni um sama efni:

Mark Runco, Steven Pritzker: *Encyclopedia of Creativity*, Academic Press (1999)

Hardcover ISBN: 9780128156148, • eBook ISBN: 9780128156155 Ath: Þetta er mjög yfirgripsmikil handbók og gæti komið sér vel fyrir vísindamenn í hinum ólíku greinum.

Mihalyi Csikszentmihalyi: *Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention* (1996), mismunandi útgáfur á mörgum tungumálum, sígild, en samt mjög áhugaverð lesning.

Sköpunargáfa - heimildir

1. Tay L, Pawelski JO. *The Oxford Handbook of the Positive Humanities*. New York, NY: Oxford University Press; 2021.
2. Lion A, Gunderman RB. How Intrapersonal Diversity Enhances Creativity: Leonardo da Vinci. *Acad Radiol*. 2019;26(7):999-1000.
3. Dominiczak MH. Observation and Creativity: Leonardo da Vinci. *Clin Chem*. 2012;58(5):960-1.
4. Buckley PJ. Artemisia Gentileschi, 1593-1653. *Am J Psychiatry*. 2013;170(8):832-3.
5. Mohacsy I. Artemisia Gentileschi and her World. *J Am Acad Psychiatry Dyn Psychiatry*. 2004;32(1):153-76; discussion 77-80.
6. Artaud A, Corti V. *The Theatre and its Double*. London: One World Classics; 2010. 150 p. p.
7. Benjamin W, Lindner B, Nitsche J. *Das Kunstwerk im Zeitalter seiner technischen Reproduzierbarkeit*. Erste Auflage ed. Frankfurt: Suhrkamp; 2013. 722 pages p.
8. Harmat Ls, Ørsted Andersen F, Sadlo G, Ullén F, Wright J. *Flow Experience: Empirical Research and Applications*. Cham: Springer International Publishing; Imprint: Springer; 2016.
9. Lemon N. *Creative Expression and Wellbeing in Higher Education: Making and Movement as Mindful Moments of Self-Care*. Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge; 2023.
10. Kreitler S. *New Horizons in Creativity*. New York: Nova Science Publishers, Inc.; 2022.

11. Ferrando M, Ferrandiz C, Bermejo MR, Sanchez C, Parra J, Prieto MD. [Internal Structure and Standardised Scores of the Torrance Test of Creative Thinking]. *Psicothema*. 2007;19(3):489-96.
12. Warne RT, Golightly S, Black M. Factor Structure of Intelligence and Divergent Thinking Subtests: A registered report. *PLoS One*. 2022;17(9):e0274921.
13. Mouchiroud C, Lubart T. Children's Original Thinking: an Empirical Examination of Alternative Measures Derived from Divergent Thinking Tasks. *J Genet Psychol*. 2001;162(4):382-401.
14. Gao Z, Zhang D, Liang A, Liang B, Wang Z, Cai Y, et al. Exploring the Associations Between Intrinsic Brain Connectivity and Creative Ability Using Functional Connectivity Strength and Connectome Analysis. *Brain Connect*. 2017;7(9):590-601.
15. Gansler DA, Moore DW, Susmaras TM, Jerram MW, Sousa J, Heilman KM. Cortical Morphology of Visual Creativity. *Neuropsychologia*. 2011;49(9):2527-32.
16. Xurui T, Yaxu Y, Qiangqiang L, Yu M, Bin Z, Xueming B. Mechanisms of Creativity Differences Between Art and Non-art Majors: A Voxel-Based Morphometry Study. *Front Psychol*. 2018;9:2319.
17. Sotiropoulos MG, Anagnostouli M. Genes, Brain Dynamics and Art: the Genetic Underpinnings of Creativity in Dancing, Musicality and Visual Arts. *J Integr Neurosci*. 2021;20(4):1095-104.
18. Podlipniak P. The Role of Canalization and Plasticity in the Evolution of Musical Creativity. *Front Neurosci*. 2021;15:607887.
19. Hassevoort KM, Lin AS, Khan NA, Hillman CH, Cohen NJ. Added sugar and dietary fiber consumption are associated with creativity in preadolescent children. *Nutr Neurosci*. 2020;23(10):791-802.
20. Kapoula Z, Ruiz S, Spector L, Mocerovi M, Gaertner C, Quilici C, et al. Education Influences Creativity in Dyslexic and Non-Dyslexic Children and Teenagers. *PLoS One*. 2016;11(3):e0150421.
21. Liu HY. Promoting Creativity of Nursing Students in Different Teaching and Learning Settings: A Quasi-Experimental Study. *Nurse Educ Today*. 2022;108:105216.
22. De Sousa LC, Volle E, Bertoux M, Czernecki V, Funkiewiez A, Allali G, et al. Poor Creativity in Frontotemporal Dementia: a Window into the Neural Bases of the Creative Mind. *Neuropsychologia*. 2010;48(13):3733-42.
23. Rozenkrantz L, Mayo AE, Ilan T, Hart Y, Noy L, Alon U. Placebo can Enhance Creativity. *PLoS One*. 2017;12(9):e0182466.
24. Have M, Nielsen JH, Gejl AK, Thomsen Ernst M, Fredens K, Stockel JT, et al. Rationale and Design of a Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Classroom-Based Physical Activity on Math Achievement. *BMC Public Health*. 2016;16:304.
25. Wei Z, Zhong C. Museums and Art Therapy: A Bibliometric Analysis of the Potential of Museum Art Therapy. *Front Psychol*. 2022;13:1041950.
26. Luo Y, Lin R, Yan Y, Su J, Lin S, Ma M, et al. Effects of Remote Expressive Arts Program in Older Adults with Mild Cognitive Impairment: A Randomized Controlled Trial. *J Alzheimers Dis*. 2022.
27. D'Errico I. Art as a Means of Accessing Ourselves. Using Art in Psychotherapy. *Psychiatr Danub*. 2017;29(Suppl 3):368-74.
28. Bach F. The Use of Films in Physical Medicine and Rehabilitation. *Br J Phys Med*. 1957;20(3):56-8.
29. Beerse ME, Van Lith T, Stanwood G. Therapeutic Psychological and Biological Responses to Mindfulness-Based Art Therapy. *Stress Health*. 2020;36(4):419-32.
30. Schikler KN, Turner-Schikler LA. Expressive Therapy in Pediatric and Adolescent Gynecology. *Obstet Gynecol Clin North Am*. 1992;19(1):151-61.
31. Hawkins N. A New Outlook for Rehabilitation: Creative Art Therapy. *Caring*. 1993;12(11):80, 2, 4.
32. Romero A, Garcia JE, Joshi GP. The state of the Art in Preventing Postthoracotomy Pain. *Semin Thorac Cardiovasc Surg*. 2013;25(2):116-24.

33. Sittarame F, Estrada-Munoz M, Hausmann I, Thevoz X, Buhayer A, Mach F, et al. [A He(art) Museum for an Existential Rebirth after a Myocardial Infarction]. *Rev Med Suisse*. 2022;18(783):1065-9.
34. Ali K, Gammidge T, Waller D. Fight like a Ferret: A Novel Approach of Using Art Therapy to Reduce Anxiety in Stroke Patients Undergoing Hospital Rehabilitation. *Med Humanit*. 2014;40(1):56-60.
35. Deeb LC, Pettijohn FP, Shirah JK, Freeman G. Interventions among Primary-care Practitioners to Improve Care for Preventable Complications of Diabetes. *Diabetes Care*. 1988;11(3):275-80.

Hluti B - CENTAUR Leiðbeiningar

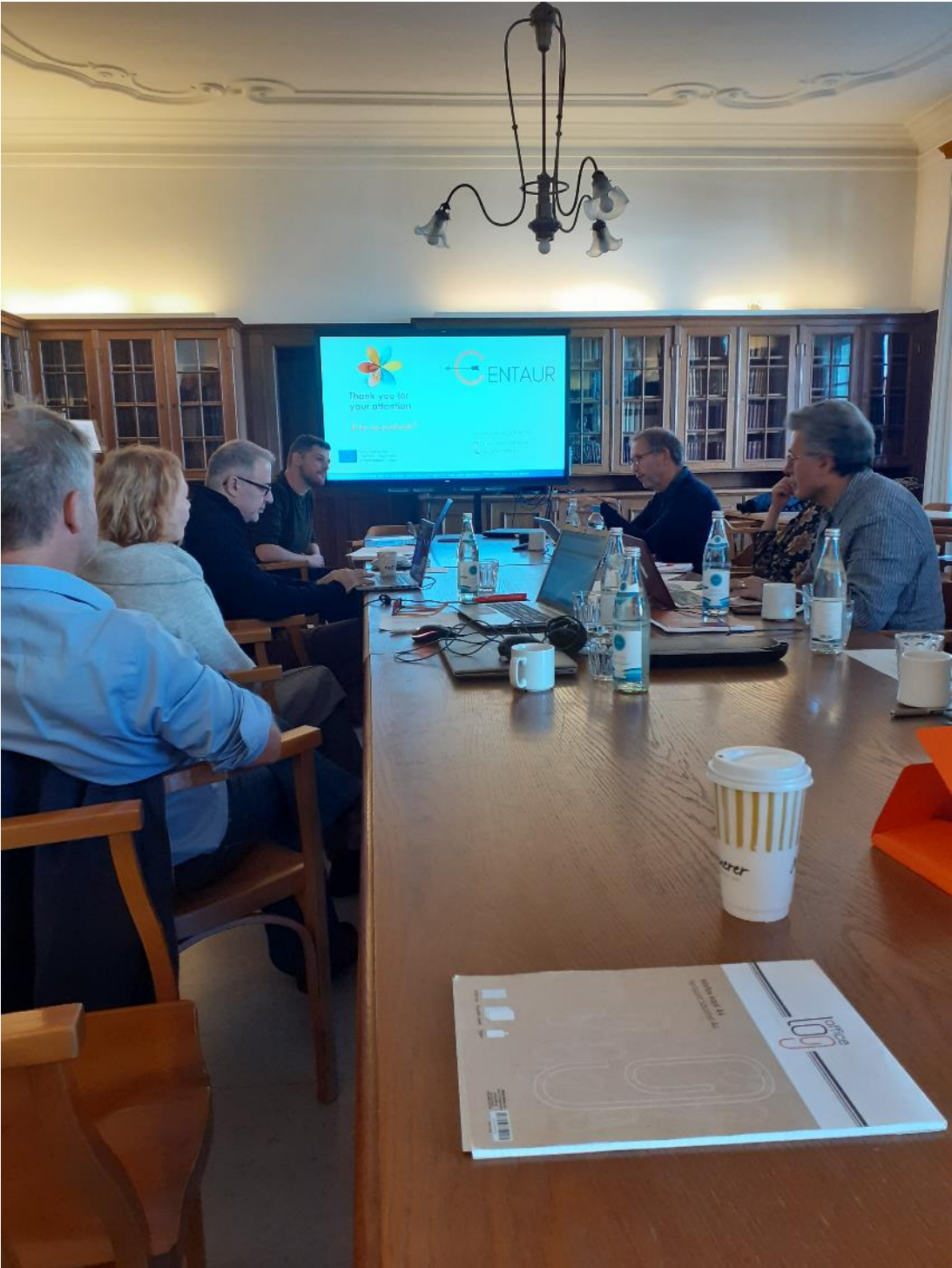
Samstarfshópur CENTAUR samanstendur af sérfræðingum frá Þýskalandi, Austurríki, Grikklandi, Kýpur og Íslandi. Jafnframt er fulltrúi flóttamanna af sýrlenskum og hollenskum uppruna í hópnum. Sérfræðingarnir eru með mismunandi bakgrunn og því tengir sérfræðiþekking þeirra, þ.e. læknisfræði, sálfræði, náms- og starfsráðgjöf, listgreinar og stjórnun þá saman og myndar öflugt teymi. Samstarfshópurinn verður kynntur síðar í þessum kafla.

Hindranir og verkefni framtíðarinnar

CENTAUR verkefnið nær alls ekki yfir öll svið sköpunargáfunnar né inniheldur efni frá öllum listamönnum sem gætu deilt af kunnáttu sinni og reynslu af verkefnum tengdum þróunar sköpunargáfunnar. Valdir voru nokkrir listamenn í hverju samstarfslandi og reynt að tryggja að þeir bæru virðingu fyrir jafnrétti og mannréttindum. En á sama tíma er mikilvægt að listin taki pólitíska afstöðu og CENTAUR verkefnið er vettvangur sem er opinn fyrir listamenn sem láta í ljós skoðanir sínar og sem geta lagt af mörkum í þágu markmiða verkefnisins. Listamennirnir sem taka þátt í verkefninu, deila sínum verkefnum og framlagi til sinnar listgreinar. Verkefnin hafa verið metin af fagaðilum sem samanstendur af samstarfshópnum, sérfræðingum, listamönnum sem og leiðbeinendum í fullorðinsfræðslu. Mikil áhersla er lögð á mannréttindi, sérstaklega eins og þeim er lýst í lögum Evrópusambandsins, og jafnframt á friðsamlegan boðskap.

CENTAUR verkefnið inniheldur svokallaða vinnupakka (Intellectual outputs) þar sem afurðirnar eru þróaðar. Hver samstarfsaðili ber ábyrgð á sínum vinnupakka. Hér á eftir verður sérhverjum vinnupakka lýst og þeim afurðum sem hver og einn inniheldur.

Samstarfshópurinn





Hópurinn: Samstarfsfundur hópsins í Munchen í nóvember 2022 (mynd T. Wenzel, 2022).

IO1: Þarfagreining fyrir markhópa og rammi fyrir söfnun æfinga og verkefna

Fagfólk í skapandi greinum hefur staðið frammi fyrir miklum erfiðleikum vegna COVID-19 heimsfaraldursins og áhrifunum vegna takmarkana sem settar voru á vegna hans. CENTAUR verkefnið býður upp á ýmsar uppbyggjandi og árangursríkar aðferðir og verkefni fyrir listamenn, fumkvöðla og leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu. Þessar afurðir er auðvelt að nálgast, þær eru einfaldar í notkun, byggðar á reynslu og geta aukið hæfileika fólks til að takast á við lífið og njóta þess. Samstarfshópurinn í verkefninu gerði þarfagreiningu í upphaf CENTAUR verkefnisins til að finna út hverjar eru þarfir markhópa verkefnisins. Samstarfshópurinn hefur þróað aðferðafræði fyrir þá sem vilja nýta sér afurðirnar.

Markhópur CENTAUR verkefnisins:

- fagfólk og listamenn í skapandi greinum,
- leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu (kennarar, náms- og starfsráðgjafar, félagsráðgjafar, starfsmenn frjálsra félagasamtaka og símenntunarstöðva og opinberar eða einkareknar miðstöðvar sem bjóða námsúrræði fyrir fullorðna),
- einstaklingar sem vilja efla hæfni og færni sína og nýta sköpunargleðina til þess.

Í verkefninu hefur samstarfshópurinn:

- framkvæmt þarfagreiningu og nýtt niðurstöður hennar til að skilgreina mismunandi þarfir markhópanna í samstarfslöndunum,
- þróað sameiginlega nálgun eða aðferðafræði fyrir afurðir verkefnisins með öflun upplýsinga frá öllum samstarfslöndunum í gegnum rýnihópa, fundi og vinnustofur.

Afurðir verkefnisins verða aðgengilegar á CENTAUR vefsvæðinu sem bæði stofnanir og einstaklingar geta nýtt sér.

Safnað var saman fjölda æfinga og verkefna fyrir listamenn og aðra sem áhuga hafa á að efla sköpunargáfu, seiglu o.fl. Æfingarnar miðast að einhverju leyti við menningu, siði og venjur hvers lands fyrir sig. Í upphafi var búið til skapalón eða rammi með upplýsingum um hvaða ætti að fylgja hverri æfingu eins og lýsing, hæfniviðmið, þjálfunaraðferð og tími.

Til að ná saman öllum nauðsynlegum upplýsingum var gerð ítarleg rannsókn sem byggði á tveimur sjálfstæðum en tengdum stigum:

- Skýrslur um stöðu skapandi greina og stöðu fullorðinsfræðslu í sérhverju samstarfslandi. Staða skapandi greina og fullorðinsfræðsla var kortlögð og núverandi ástandi lýst.
- Þarfagreining til að leggja mat á þörfum fagfólks í skapandi greinum og fullorðinsfræðslunni.

Þegar niðurstöður voru skoðaðir komu þarfir fagfólks í ljós sem og markhópsins og það auðveldaði vinnuna við að þróa aðferðafræði CENTAUR verkefnisins.

Svarendur þarfagreiningarinnar töldu mikilvægast að fá aukna fræðslu í samskiptahæfileikum, stjórnun hegðunar og tilfinninga- og vinnusiðfræði. Þeir töldu ekki eins mikilvægt að þeir þyrftu aukna fræðslu í tæknilegri hæfni.

Auk þess hafa breytingarnar sem komu í kjölfarið á COVID-19 heimsfaraldrinum, sem og afleiðingar þessara breytinga eins og þær hafa komið fram á vinnumarkaði, varpað ljósi á þörfina fyrir þjálfun í hæfileikum eins og útsjónarsemi, lausnamiðaðrar hugsunar, þolgæði og að geta haldið sínu striki þrátt fyrir mótlæti.

Að lokum hefur þarfagreiningin sýnt að hæfileikar eins og sjálfsvitund og sjálfsgeta, sem og sjálfshvatning eru mjög mikilvægir og það hefur leitt til að verkefni og æfingar sem þjálfá einmitt þessa eiginleika eru í æfingasafninu á vefsvæðinu.

ORÐSKÝRINGAR – (í þessum hluta verkefnisins)

Skipulag / rammi: Raunverulegur eða huglægur rammi sem er ætlað að styðja við eða stýra þróun á einhverju sem útvíkkar rammann og gerir hann gagnlegan.

Skapandi greinar: Hugtakið vísar til starfsemi þar sem sköpun er mikilvæg – svo sem hönnun, tónlist, útgáfa, arkitektúr, kvikmyndir og myndbönd, handiðnaður, sjónlistir, tíska, sjónvarp og útvarp, auglýsingar, bókmenntir, tölvuleikir og sviðslistir.

Markhópur: Hópur fólks sem eitthvað er samið sérstaklega fyrir, oft herferð eða einhvers konar verkefni.

Fullorðinsfræðsla: Þegar fullorðið fólk tekur þátt í kerfisbundnum verkefnum til að mennta sig sjálft og öðlast nýja kunnáttu, hæfileika, viðhorf eða verðmætamat.

MÆLT ER MEÐ EFTIRFARANDI LESEFNI:

- Becker, Carol og Ann Wiens, útg. The Artist in Society: Rights, Roles and Responsibilities. Chicago: New Art Examiner Press, 1995.
- Cultural and Creative Sectors, <https://culture.ec.europa.eu/cultural-and-creative-sectors/cultural-and-creative-sectors>
- Terry Flew, The Creative Industries: Culture and Policy. SAGE Publications Ltd., 1st edition, 2011
- Rosamund Davies (höfundur), Gauti Sigbórsson (höfundur), Introducing the Creative Industries: From Theory to Practice. SAGE Publications Ltd., 1st edition, 2013

WISEFOUR OG ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

Wisefour er lítið rannsóknar- og tæknifyrirtæki með mikla reynslu í að finna stafrænar lausnir eins og netskipulag, stafræn verkfærasett, námsleiki og rafrænt nám. Fyrirtækið skipuleggur líka námskeið fyrir fullorðinsfræðslu og býr yfir mikilli reynslu í að hanna námsskrár fyrir rafrænt nám. Fyrirtækið hefur aflað sér kunnáttu á mörgum sviðum með verkefnunum sem það hefur komið af stað í gegnum árin.

Það eru fjórir starfsmenn Wisefour í samstarfshópnum, sem vinna náið saman í verkefninu og taka þátt í þróun á verkefnum og æfingum CENTAUR verkefnisins. Wisefour teymið var einnig í forsvari fyrir *IO 1, Þarfagreining fyrir markhópa og rammi fyrir söfnun æfinga og verkefna*.

ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

Katerina Kadena

Katerina Kadena er efnaverkfræðingur frá Polytechnic University í Patras og hefur einnig MBA-próf frá CIIM á Kýpur. Árið 2014 lauk hún við lögfræðinám frá European University á Kýpur. Árið 2018 fór hún í doktorsnám í upplýsingatækni með áherslu á raflífeðlisfræði við Ionian University í Corfu á Grikklandi.

Hlutverk í CENTAUR verkefninu:

Í forsvari fyrir Wisefour teymið og ber ábyrgð á gæðavottun á öllum afurðum teymisins.

Maria Kadena

Maria Kadena er með BA-gráðu í lögfræði frá European University á Kýpur. Hún er sérfræðingur í lögfræðilegum og siðfræðilegum viðfangsefnum og er löggiltur gagnaverndarfulltrúi samkvæmt nýrri reglugerð Evrópusambandsins um gagnavernd (GDPR). Hún hefur mikla reynslu í stjórnun verkefna fyrir Evrópusambandið, nýsköpunarstjórnun og miðlun á upplýsingum.

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Hún er ábyrg fyrir að veita lögfræðiaðstoð allan líftíma verkefnisins.

Apostolis Foukas

Apostolos Foukas er með BA-próf í mannúðarfræðum frá National and Kapodistrian háskólanum í Aþenu og MS-gráðu í bókasafns- og upplýsingafræðum frá City University of London. Hann hefur mikla reynslu í stjórnun verkefna fyrir Evrópusambandið, nýsköpunarstjórnun og miðlun á upplýsingum.

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Hann er ábyrgur fyrir að fylgjast með þróun tímamótaáfangna og tilbúinna afurða, sér um undirbúning á skýrslum, eftirlit með áhættum og skipulagningu á útbreiðslu efnis.

Lina Bitsakaki

Lina Bitsakaki er með BA-próf í sagnfræði og fornleifafræði frá Háskólanum í Aþenu og MA-gráðu í (vettvangs-) fornleifafræði á landi og sjávarbotni frá Háskólanum í Kýpur. Hún hefur reynslu í efnissköpun, samningu tillagna fyrir menningarleg verkefni, vettvangsvinnu og útbreiðslu efnis.

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Hún tekur þátt í framkvæmd allra æfinga og verkefna.

IO 2 Samskiptasvæði, námssvæði og gagnagrunnur á sameiginlegu vefsvæði

Íslenska Google Translate

← CENTAUR Um verkefnið

Centaur vefsvæði

Centaur vefsvæðið veitir aðgang að öllum afurðum CENTAUR verkefnisins.

f t in e

Leiðbeinendur

Notendur

Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins styrkir útgáfu þess efnis sem þróað er í þessu verkefni en ábyrgist samt sem áður ekki innihald efnisins því það endurspeglar vinnuframlag og skoðanir höfundna. Ekki er hægt að draga framkvæmdastjórnina til ábyrgðar vegna notkunar sem byggir á

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Hér er gerð grein fyrir CENTAUR vefsvæðinu en upplýsingar um það má einnig finna í leiðbeiningum á netinu.

CENTAUR vefsvæðið er með opnum aðgangi sem veitir notendum, leiðbeinendum í fullorðinsfræðslu og listamönnum ýmis konar þjónustu. Með hugtakinu „opinn aðgangur“ er átt við að hver sem er getur a) nálgast efnið á netinu án nokkurrar hindrunar b) endurnotað og lagað efnið að eigin þörfum þar sem efnið er tiltækt undir svokölluðu Creative Commons (CC) leyfinu BY-NC-SA.

CENTAUR vefsvæðið veitir aðgang að gögnum sem þróuð hafa verið í CENTAUR, svo sem leiðbeiningum, æfingasafni, gagnagrunni listamanna/leiðbeinenda, sjálfsmatslista (SMS) til að meta áhuga einstaklinga á tilteknum hæfnipáttum og CENTAUR farsímaforritið, sem býður upp á sjálfsnámsæfingar með aðstoð rafrænna persónugervinga (avatars) og leikdynamík (sérsniðnar, áhugaverðar námstillögur). Hægt er að læra meira um gögnin með því að lesa leiðbeiningar á vefsvæðinu. Eftirfarandi gögn eru á vefsvæðinu:

- **Þjálfunarnámskeið**, ætlað fyrir leiðbeinendur. Þar geta þeir lært hvernig best er að nota CENTAUR vefsvæðið. Námskeiðið er gagnvirkt á netinu og þarfnast ekki utanaðkomandi leiðbeinenda. Innihaldið er svipað innihaldi leiðbeininganna. Á námskeiðinu er notast við leikdýnamík (eins og að veita verðlaun og upplýsingar um framfarir) ef þátttakandinn skráir sig á námskeiðið.
- **Samskiptasvæði (Hub)** sem nýtist leiðbeinendum fyrir tengslamyndun og samskipti við aðra og þar sem meðal annars er hægt að deila reynslusögum um hvernig nota má CENTAUR-æfingar, skiptast á hugmyndum og reynslu. Samskiptasvæðið stuðlar að eflingu tengslanets og gagnvirkum samskiptum listamanna, sérfræðinga í fullorðinsfræðslu og annarra. Leiðbeinandi þarf að stofna reikning og skrá sig inn. Öllum stendur til boða að skrá sig og síðan er hægt að lesa færslur á spjallborðinu, spjalla og blogga.
- **Æfingasafn** er þar sem leiðbeinendur geta nálgast safn æfinga sem birtast í lista. Hægt er að notast við leitarsíur til að nálgast æfingar með þeim hæfnipáttum sem leiðbeinandi hefur mestan áhuga á að vinna með.
- **Námssvæði í fullorðinsfræðslu.** Leiðbeinandi getur notað þetta svæði sem viðbót við staðbundið námskeið og þá á netinu. Meginmarkmiðið með því er að nota námssvæðið við að koma upplýsingum á framfæri eins og kennsluáætlun, verkefnaskil og skipuleggja fundi eða kennslutíma. Jafnframt til að auka samskipti þátttakenda eða nemenda. Einnig er hægt að bjóða þátttakendum að fylla út SMS sjálfsmatslistann. Námssvæðið er í boði fyrir leiðbeinendur, sem þurfa að hafa samband við CENTAUR samstarfshópinn til að fá aðgang.
- **Gagnagrunnur.** Einstaklingar geta leitað að leiðbeinanda í gagnagrunninum og þar eru upplýsingar um leiðbeinendur eins og ferilsskrá, námskeiðsframboð, tímaáætlun og tengiliðaupplýsingar. Einstaklingar geta líka fundið CENTAUR æfingar sem tengjast leiðbeinendum.
- **Sjálfsmatslistinn (SMS)** er spurningalisti sem einstaklingar geta svarað til að komast að því hvaða hæfnipættir vekja mestan áhuga. Um leið og búið er að svara spurningalistanum birtast niðurstöður, þ.e. prósentutölur um áhugasvið sem byggja á svörum einstaklinganna. Þá getur einstaklingurinn valið sjálfsnámsæfingar eða námskeið með leiðbeinanda.
 - Ef viðkomandi hefur áhuga á að fara á námskeið með leiðbeinanda getur hann hlaðið svörunum niður eða prentað niðurstöðurnar og sent á leiðbeinanda.
 - Ef viðkomandi hefur áhuga á sjálfsnámskeiðum þá getur hann valið að fá lista yfir þær sjálfsnámsæfingar sem tengjast hans áhugasviðum.
 - Hægt er að skoða lista yfir allar æfingar í heild með því að heimsækja eftirfarandi svæði: <https://training.centaur-project.eu/virtual-exercises> eða með því að hlaða niður CENTAUR snjallsíma appinu.
- **CENTAUR snjallsímaappið** má nálgast með því að smella á sjálfsnámsæfingar á vefsvæði verkefnisins. Snjallsímaappið býður einstaklingum að finna sjálfsnámsæfingar á grípandi hátt með aðstoð persónugervinga (avatars) þar sem stuðst er við leikjadýnamík (gamification). Leiðbeinendur geta líka notað appið t.d. til að stinga upp á sjálfsnámsæfingum fyrir tiltekin einstakling sem byggja á niðurstöðum SMS spurningalistans.

Við þróun á CENTAUR vefsvæðinu hefur verið stuðst við ókeypis aðgang, þ.e. svokallaðan Open eClass (openeclass.org). Notað er LMS (Learning Management System) sem er sveigjanlegur hugbúnaður sem hjálpar til við að hanna námsefni. LMS byggir á PHP og MySQL sem hentar vel við uppbyggingu gagnagrunna og við vefhönnun mismunandi tækja eins og skjáa á tölvum og snjallsímum.

AKADIMAIKO DIADIKTYO – SAMSTARFSNET GRÍSKRA HÁSKÓLA (GUNET) OG ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

GUnet er samstarfsnet grískra háskóla (<https://www.gunet.gr>) og er sjálfseignarstofnun sem er staðsett í Aþenu, Grikklandi. Það var stofnað árið 2000 af öllum grískum háskólum með umboð til að knýja fram stafræna umbreytingu og nýsköpun í grískum æðri menntastofnunum (HEI)

Gríska háskólanetið (GUnet) er fyrirtæki sem ekki er rekið í hagnaðarskyni með fulltrúa frá öllum 25 opinberu háskólunum í Grikklandi. Hlutverk fyrirtækisins er að stuðla að, auðvelda og samræma þróun og notkun háþróaðrar upplýsinga- og samskiptatækni (UT), þjónustu og forrita í gríska fræðasamfélaginu, auk þess að styðja við stafræna umbreytingu og nýsköpun í grískum æðri menntastofnunum.

ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

Pantelis Balaouras, verkefna- og tæknistjóri

Dr. Pantelis Balaouras er með diplómu í tölvuverkfræði og doktorsgráðu í upplýsingafræði og fjarskiptum. Hann hefur sérfræðiþekkingu í hönnun og dreifingu á margmiðlunartengdri rafrænni náms- og samskiptaþjónustu, svo sem myndbandsráðstefnum, stafrænum margmiðlunarmöguleikum og IPTV þjónustu. Hann er tæknistjóri GUnet netsins fyrir rafrænt nám (mc.gunet.gr) og vöruverkfræðingur fyrir Open Delos vettvanginn (opendelos.org). Dr. Balaouras hefur verið verkefnis- og tæknistjóri landsverkefnisins „Academic Open Courses“, sem hefur samræmt og stýrt þróun á meira en 4000 opnum námskeiðum hjá 25 grískum háskólum, og hefur búið til landsgátt fyrir opin námskeið í Grikklandi (opið.námskeið.gr).

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Umsjón með rafrænum lausnum verkefnisins, hönnun CENTAUR vefsvæðisins og samhæfing.

Constantinos Tsibanis, verkefna- og tæknistjóri

Constantinos Tsibanis er með BS-gráðu í hagnýtri stærðfræði, meistaragráðu í upplýsingafræði og í stjórnun og hagfræði fjarskiptaneta. Hann starfar sem upplýsingatæknistjóri hjá gríska háskólanetinu (GUnet - <https://www.gunet.gr>), sem ber ábyrgð á hönnun og þróun rafrænna námsmöguleika og þjónustu. Hann hefur mikla reynslu í hönnun rafrænna námsmöguleika og stýrir með góðum árangri öllum stigum rafrænna námsverkefna, allt frá þarfagreiningu og skilgreiningu á kröfum til tæknivals, innleiðingar og þjálfunar. Hann hefur einnig reynslu af tæknilegri verkefnastjórnun og þátttöku í nokkrum verkefnum sem felast í samstarfi við aðra háskóla og rannsóknastofnanir. Hann er stofnandi og leiðtogi þróunarhóps Open eClass Platform (<http://www.openeclass.org>), opins námsstjórnunarkerfis, stutt af GUnet. Hann er einnig rannsakandi (PhD kandídat) í upplýsingafræði og fjarskiptadeild *National and Kapodistrian* háskólans í Aþenu á sviði háþróaðra rafrænna námskerfa sem nota gervigreind og vélánám.

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Tæknileg samhæfing þróunar á rafrænum lausnum verkefnisins og þróun CENTAUR vefsvæðisins.

IO 3 Leiðbeiningar

CENTAUR leiðbeiningarnar innihalda almennan hluta (A-hluta) sem er samantekt á því sem vitað er um sköpunargáfu og tæknilegan hluta (B-hluta) sem eru lýsingar á hverjum vinnupakka verkefnisins og hvernig nota má afurðir verkefnisins eins og vefsvæðið, æfingasafnið og sjálfsmatsspurninga-listann (SMS). Einnig eru fleiri hagnýtar upplýsingar eins og ábendingar um lesefni til að kynna sér málið betur og kynning á samstarfshóp í hverju samstarfslandi.

VELJA ÆFINGAR TIL ÞJÁLFUNAR

Æfingarnar í æfingasafninu geta staðið einar og sér og notendur geta valið sér æfingar sem SMS prófið hefur mælt með og metið mikilvægar fyrir þá. Það getur verið góð hugmynd að velja nokkrar æfingar eða verkefni og raða þeim saman sem henta aðstæðum hvers og eins. Notendur geta verið t.d. leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu, listamenn og frumkvöðlar. Ekki er mælt með neinni ákveðinni samsetningu æfinga, það fer eftir áhuga og þörfum hvers og eins.

MÆLT ER MEÐ EFTIRFARANDI LESEFNI:

- Sjá heimildaskrá um sköpunargáfu í lok hluta A

DUALE UNIVERSITY VAIHINGEN- SCHWENNINGEN OG ÞÁTTTAKENDUR Í VEKEFNINU

Alþjóðavæðing er mikilvægur þáttur í námi sem lýtur að framtíðinni og jafnframt mikilvæg við þróun starfsframa. Villingen-Schwenningen háskólinn sem er í samstarfi við yfir 50 aðila um allan heim býður upp á athyglisverða möguleika fyrir stúdenta þannig að þeir geta farið í nám erlendis og þróað þannig þvermenningarlega hæfileika sína. Í alþjóðavæðingu er mikilvægasta áherslan á samstarf við aðra háskóla í Rússlandi, Austur-Evrópu og Baltnesku löndunum. Alþjóðlegir stúdentar eru velkomnir og þeir leggja sitt af mörkum fyrir alþjóðavæðingu háskólans og námsleiðir. Annirnar í háskólanum, starfsþjálfun og sumarskólar standa stúdentum frá samstarfsháskólunum til boða.

ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

Prof. Jan Ilhan Kizilhan

Prófessor Dr. Jan Ilhan Kizilhan er sálfræðingur, höfundur og útgefandi sem hefur áhuga á rannsóknum á sálrænum áföllum, kynferðisofbeldi, ofsahræðslu og stríði, þvermenningarlegum geðlækningum, sállækningum, klínískri sálfræði og rannsóknum á búferlaflutningum sem og félagslegum áhrifum stríðs.

Kizilhan lærði sálfræði og félagsfræði við Bochum háskólann í Þýskalandi og er með doktorsgráðu í sálfræði frá háskólanum í Konstanz. Frá 2006 hefur Kizilhan verið verkefnastjóri hóps sem fjallar um fólksflutninga og endurhæfingu við sálfræðistofnunina við háskólann í Freiburg. Hann er prófessor við háskólann í Villingen-Schwenningen og jafnframt er hann yfirmaður geðlækninga- og fíknivandadeildar við Baden-Württemberg og Medicline Donaueschingen í Þýskalandi.

Árið 2014 hóf hann störf við nýja deild íranskra og íslamskra fræða við háskólann í Göttingen og setti á stofn og stýrði deild sállækninga og sálrænna áfalla við Dohuk háskóla í norður Írak. Kizilhan er forsvarsmáður verkefnis til verndar varnarlausum konum og börnum í norður Írak, sem sett var á stofn af fylkisstjórninni í Baden-Württemberg. Frá 2018 hefur hann verið yfirmaður nýrrar þvermenningarlegrar heilsustofnunar við háskólann í Baden-Württemberg. Hann hefur gefið út yfir 20 bækur og birt yfir 120 rannsóknir í alþjóðlegum tímaritum. Hann hefur hlotið margar viðurkenningar bæði heima og á alþjóðavísu.

Mag. Reem Alksiri

Alksiri er mannréttindalögfræðingur og einnig listamaður sem skrifar skáldsögur og ljóð, malar myndir og semur texta við óperu. Hún er af listamannafjölskyldu í Sírylandi og varð að yfirgefa landið sitt vegna stríðsátaka og er núna ríkisborgari í Hollandi. Hún er að skipuleggja hóp á netinu sem samanstendur af konum sem hafa verið ofsóttar, (Alþjóðleg samtök ofsótttra kvenna). Þar er boðið upp á aðstoð yfir netið; tilfinningalegan stuðning, að byggja upp sjálfstraust og valdeflingu í hópnum sem og að þróa tengslanet fyrir listir í flóttamannabúðum. Hún vinnur einnig með mannréttindahópnum CEHRI í Hollandi sem berst gegn refsileysi í ýmsum löndum og er löglegur ráðgjafi fyrir alþjóðleg samtök sem vinna með sálræn áhrif ofsókna og pyndinga á fólk.



Prófessor Thomas Wenzel

Hann er prófessor í geðlækningum og sálmeðferðarfræðingur við Læknaháskólann í Vínarborg og samstarfsmaður prófessors Kizilhan og mannréttindahópsins CEHRI og með öðrum samtökum sem hjálpa fórnarlömbum í mörgum alþjóðlegum verkefnum. Hann er formaður stjórnar samtaka geðlækna sem vinna með fórnarlömb ofsókna og pyntinga. Hann er einnig meðlimur í samtökum um íþróttir og geðheilsu. Hann vinnur fyrst og fremst með farandfólki á svæðum eftir stríðsátök og hefur lengi tjáð skoðanir sínar á sambandi lista og geðheilsu, meðal annars í starfi sínu í leikhúsi og ýmsum hlutverkum í áhugamannaleikhúsum í Vín. Hann trúir því að listir og sköpun séu lykilþættir til að lifa hamingjusömu og heilsusömu lífi.

IO 3 Sjálfsmatslisti (SMS)

Sjálfsmatsspurningalistinn er aðgengilegur á vefsvæði CENTAUR verkefnisins. Hann kannar áhuga einstaklinga á að efla tiltekna hæfniþætti og inniheldur 36 spurningar. Um leið og einstaklingur hefur svarað listanum birtast niðurstöður sem sýna í prósentum þá áhugaþætti sem viðkomandi hefur mestan áhuga á að efla sig í. Í framhaldi af því er hægt að fá yfirlit yfir þær æfingar sem innihalda þá áhugaþætti sem viðkomandi einstaklingur getur nýtt til sjálfsefningar.

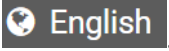
Hvernig á að nota SMS-Sjálfsmatslistann?

Kæri notandi

- Viltu læra einfaldar leiðir til að komast í betra skap?
- Viltu auka möguleika þína á að tjá þig?
- Viltu læra skapandi aðferðir til að draga úr streitu?

En hvaða æfingar sem hér eru boðnar henta fyrir þig hér og nú? SMS sjálfsmatslistinn hjálpar þér við að taka ákvörðun. Hér finnur þú SMS sjálfsmatslistann:

Sjá: <https://training.centaur-project.eu/>

Þegar þú hefur opnað vefsvæðið skaltu smella á "Sjálfsmatslisti". Taktu eftir að þú getur valið hvaða tungumál þú notar með því að styðja á valstikuna ofarlega hægra megin á síðunni .

Svona ferðu að:

Þú svara 36 fullyrðingum sem lýsa áhuga þínum.

1. Smelltu á það sem best á við um þig af svarmöguleikunum fimm.
2. Því næst smellir þú á Næst hnappinn **Next** til þess að svara næstu spurningu.
3. Að lokum er mikilvægt að enda á að styðja á senda inn takkann **Submit**.

Niðurstöður birtast strax eftir að svör þín hafa verið send inn.

Eftir að svör þín hafa verið metin sérðu hvar áhugi þinn liggur og er hann metinn í prósentum á eftirfarandi hátt:

- Áhuga- og hæfniþættir sem liggja á milli 75% og 100% sýna að þú hafir *mestan áhuga* á þeim.
- Áhuga- og hæfniþættir sem liggja á milli 50% og 74% sýna að þú *hafir áhuga fyrir* þessum þáttum.

Niðurstöður eru merktar með gulu þar sem prósentuniðurstöðurnar eru sýndar.

Til þess að auðvelda þér yfirsýn, þá sérðu einnig að það sem líklegast er að þú hafir áhuga fyrir er tölusett frá 1-5.

Þú hefur síðan val um að halda áfram og getur valið hvort þú hefur áhuga á sjálfsnámsæfingum eða æfingum með leiðbeinanda.

- Ef þú hefur löngun til að fara á námskeið hjá leiðbeinanda, getur þú prentað niðurstöður SMS sjálfsmatslistans og sent þeim sem heldur námskeiðið.

- Ef þú vilt læra upp á eigin spýtur, þá velur þú sjálfsnámsæfingar, skoðar listann yfir þær og velur þér æfingu.

BLICKPUNKT IDENTITÄT OG ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

Blickpunkt Identität er fyrirtæki á sviði menntunar, staðsett í Suður Burgenland í Austurríki. Fyrirtækið hóf starfsemi sína árið 2006 á netinu. Frá 2009 hafa starfsmenn fyrirtækisins starfað við að leiða alþjóðleg samstarfsverkefni, sérstaklega verkefni tengd menntun. Samstarfsaðilar eru víða um Evrópu þar sem stöðugt er verið að þróa nýjar aðferðir sem síðan eru prófaðar. Boðið er upp á margskonar þjálfun og ráðgjöf bæði starfsþróun, einkaráðgjöf og ráðgjöf um heilbrigðan lífsstíl.

Listamenn eru hluti af samstarfsaðilum fyrirtækisins. Undanfarin ár hefur áhersla verið lögð á eftirfarandi þætti:

- jákvæða sálfræði sem þverfaglegt þema innan menntunar,
- seiglu sem þverfaglegt þema innan menntunar,
- draga úr brotthvarf frá námi,
- þróun skólustarfs og efling grunnþarfa mannsins.

ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU ERU:

Susanne Linde

Stjórnandi hjá Blickpunkt Identität



Leiðbeinandi innan fræðilegs umhverfis, löggiltur ráðgjafi í fjölskyldumeðferð, þjálfari í jógafræðum og leiðbeinandi ungmenna

Klaus Linde-leimer

Stjórnandi

hjá Blickpunkt Identität



Leiðbeinandi innan fræðilegs umhverfis, löggiltur klíniskur sálfræðingur, sálfræðingur á sviði vinnumála og heilsuráðgjafi. Söngvari og tónskáld

Utanaðkomandi sérfræðingur: Ernst Leitgeb

Ernst Leitgeb starfaði á sviði læknávisinda fram til ársins 2022 er hann fór á eftirlaun. Hann nam upphaflega veður- og jarðfræði við háskólann í Vín. Frá árinu 1995 til ársins 2004 starfaði hann sem fulltrúi Austurríkis hjá Staðlastofnun Evrópu (CEN) fyrir upplýsingastofnun læknávisinda TC251 og ISO staðla. Leitgeb sérhæfði sig í þróun og innleiðingu blóðbanka en hann þróaði einnig kerfi eða kóða fyrir tölvu til að fullorðnir Asíubúar gætu numið latneska bókstafi. Búnaðurinn er víða notaður meðal annars við

tungumálanám og hefur hjálpað til við próf sem eru á stigi A1 og A2. Leitgeb kom einnig að mati á austurríska velferðarkerfinu og sem slíkur hannaði hann heppileg tölvuforrit sem voru hjálpleg á spítölum m.a. í Vín. Hann var í nánnum tengslum við sérfræðinga víðsvegar um heiminn m.a. þá sem störfuðu við Stanford háskólann og MIT.

IO5 ÆFINGASAFN

Þessi verkefnapakki hefur að geyma safn af æfingum og verkefnum á sviði sköpunar þar sem nákvæmar leiðbeiningar fylgja um hvernig má framkvæma í æfinguna/verkefnið. Markmiðið með æfingunum og verkefnum er meðal annars að aðstoða leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu við að nýta æfingar sem samdar eru af sérfræðingum á sviði sköpunar og lista. Einnig er gert ráð fyrir að listamenn sem og aðrir geti nýtt æfingarnar sér til innblásturs og/eða til að efla hæfni sína.

Á heimasíðu CENTAUR verkefnisins má finna spurningalista sem nefndur er SMS sjálfsmatslisti. Spurningalistinn gefur þeim sem svara honum yfirlit yfir viðeigandi æfingar sem einstaklingar geta nýtt til sjálfseflingar. Mismunandi flokkar æfinga eru lagðir til eftir svörum einstaklinga við spurningalistanum sem leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu geta nýtt sér fyrir mismunandi hópa. Mælt er með að velja æfingar í samræmi við niðurstöður SMS sjálfsmatslistans.

Á vefnum eru þrjú flokkar æfinga og verkefna:

Æfingar án leiðbeinanda (Self-study exercises) – Listamenn og aðrir sem áhuga hafa geta kynnt sér og gert þessar æfingar til að efla færni sína eða hæfni á sviði sköpunar, með því að fylgja leiðbeiningunum sem æfingunum fylgja.

Æfingar með leiðbeiningum (Exercises with guidance) – Leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu geta boðið upp á æfingarnar eða verkefni eftir að hafa kynnt sér þær og/eða haft samband við höfund æfinganna, ef þörf er á.

Vinnustofur (Workshops) - Listamenn bjóða vinnustofur, og leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu geta haft samband við þá ef þeir vilja bjóða hópi einstaklinga á námskeið.

Nákvæmar leiðbeiningar fylgja hverri æfingu eða verkefni. Stuðst er við þrjú flokka í SMS sjálfsmatslistanum: Hæfni/færni (Competence/skill), áhersla á (Focus on) að efla leikni og þekkingu (Training field). Í hverjum flokki eru 4-6 undirflokkar. Ennfremur kemur fram þjálfunaraðferð, hópastærð, tími, tungumál, kennsluaðferð, kennslugögn, ábendingar til undirbúnings, heimildir og hæfniviðmið. Að lokum er lýsing á æfingunni.

Hér má sjá dæmi um hverja gerð æfinga og hvernig má nýta þær:

Æfingar án leiðbeinanda – Æfingar þessar eru ætlaðar einstaklingum sem leita leiða til að efla hæfni sína á sviði sköpunar. Einstaklingarnir geta fyllt út SMS sjálfsmatslistann og nýtt sér niðurstöður hans til að velja æfingar við hæfi til að efla sköpunarmátt sinn. *Dagbóarskrif um líðan og tilfinningar* er dæmi um æfingu án leiðbeinanda þar sem áhersla er lögð á að efla hæfni eins og sjálfstjórningu, seiglu og frumkvæði.

Æfingar með leiðbeinanda – Leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu geta leitað að æfingum til að bjóða einstaklingum. Leiðbeinendur geta beðið einstaklingana að fylla út SMS sjálfsmatslistann og valið

síðan æfingar út frá niðurstöðunum. Annað hvort getur leiðbeinandinn sjálfur stýrt æfingunni eða haft samband við höfund æfingarinnar (listamanninn) og leitað eftir upplýsingum um framkvæmd æfingarinnar. *Gleðifræið* er dæmi um æfingu með leiðbeinanda þar sem áhersla er lögð á að efla samskipti, sjálfshvatningu, að vera opinn fyrir nýjungum og virkni.

Vinnustofur – Leiðbeinendur í fullorðinsfræðslu geta haft samband við höfund æfinganna (listamanninn) og kannað hvort hann geti boðið vinnustofu. Allar upplýsingar um hvernig má finna listamanninn eru á heimasíðu verkefnisins svo auðvelt er að ná sambandi við hann. *Ævintýrið í hversdagsleikanum* er dæmi um vinnustofu þar sem áhersla er lögð á að efla sjálfshvatningu og þrautseigju, að læra af reynslu og efla sköpun.

Athygli er vakin á því að æfingarnar í þessu verkefni hafa það að markmiði að efla hæfni og sköpunarkraft fullorðinna einstaklinga. Einstaklingar sem eiga í sálrænum erfiðleikum eða hafa einhverjar sérþarfir þurfa að leita annarra leiða til að finna lausn sinna mála. Þeir sem það þurfa verða að leita eftir aðstoð hjá viðeigandi sérfræðingum.

ORÐSKÝRINGAR – (í þessum hluta verkefnisins)

Aðferð: Leiðir sem notaðar eru til að ná hæfnivíðmiðum æfingarinnar. Dæmi um aðferðir: Hópvinna, umræður og einstaklingsvinna.

Hæfnivíðmið: (*Learning outcomes*) lýsa því hvaða þekkingu eða hæfni einstaklingar öðlast með því að fara í gegnum æfinguna eða verkefnið.

Flokkunaraðferð: Þrjár gerðir af æfingum eða verkefnum eru í boði: Æfingar sem einstaklingur gerir án leiðbeinanda, æfingar með leiðbeinanda og vinnustofur (sjá lýsingu hér að ofan).

MÆLT ER MEÐ EFTIRFARANDI LESEFNI:

- Adair, John Eric. (2007). *The Art of Creative Thinking: How to Be Innovative and Develop Great Ideas*. London: Kogan Page, 2007
- Boden, Margaret A. (2010). *Creativity and art three roads to surprise*. Oxford University Press.
- Cameron Julia (2020). *The Artists Way*. Profile Books Ltd, UK.
- Cameron, Julia. (2003) .*Walking in This World : the Practical Art of Creativity*. New York: Jeremy P. Tarcher/Penguin.

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS OG ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

Listaháskóli Íslands (The Iceland University of the Arts) er eini háskóli landsins með sérhæfingu á sviði listgreina. Boðið er upp á nám á mismunandi sviðum lista. Markmið með náminu er að efla framsýni og frumkvæði á sviði lista þar sem fagmennska er í fyrirrúmi. Lögð er áhersla á það innan skólans að veita innblástur til samfélagsins.

Þrír starfsmenn taka þátt í verkefninu á vegum Listaháskóla Íslands. Á meðan á verkefninu stendur vinna þeir náið saman og taka sameiginlega þátt í þróun verkefnisins og afurða þess. Teymið heldur um stjórnartaumana á verkefnapakkanum sem hér hefur verið lýst þ.e. ÆFINGASAFNINU þar sem safnað er saman æfingum og verkefnum. Sérfræðiþekking innan háskólans nýtist vel í verkefninu.

ÞÁTTTAKENDUR Í VERKEFNINU

Björg Jóna Birgisdóttir

Björg Jóna hefur lokið meistaraþráðu í náms- og starfsráðgjöf. Hún hefur starfað á sviði menntunar á öllum skólastigum bæði við kennslu, þjálfun og ráðgjöf. Hún hefur einnig unnið sem stjórnandi á háskólastigi og undanfarin ár hefur hún starfað sem námsstjóri Listaháskóla Íslands. Björg Jóna hefur tekið þátt í mörgum evrópskum verkefnum bæði sem þátttakandi og stjórnandi.

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Björg Jóna stjórnar þeim verkefnum sem Listaháskóli Íslands hefur umsjón með bæði hvað varðar rannsóknir og stjórnun, sérstaklega vinnupakkanum um Safn æfinga og verkefna. Hún er stjórnandi vinnuteymisins.

Anna Sigurðardóttir

Anna hefur lokið meistaraþráðu í samskiptastjórnun (Master of Human Relations) og hefur starfað á sviði menntunar á öllum skólastigum sem kennari, ráðgjafi og leiðbeinandi. Hún hefur haldið námskeið fyrir fullorðna á sviði starfsþróunar. Anna hefur tekið þátt bæði í evrópskum og norrænum verkefnum.

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Anna hefur sérþekkingu á sviði námsráðgjafar og sem slík kemur hún að CENTAUR verkefninu. Helstu verkefni hennar eru að móta verkefni og æfingar, sérstaklega í vinnupakkanum Safn æfinga og verkefna.

Björg Stefánsdóttir

Björg hefur lokið meistaraþráðu í safnafræði og hefur hún numið og starfað á menningarsviði með aðaláherslu á sjónlistir. Hún starfaði sem stjórnandi Kynningarmiðstöðvar íslenskrar myndlistar í nokkur ár og hefur mikla reynslu af því að vinna innan listageirans á Íslandi. Björg var nýlega ráðin sem stjórnandi alþjóðaskrifstofu Listaháskóla Íslands.

Hlutverk innan CENTAUR verkefnisins:

Meginhlutverk Bjargar er að hafa umsjón með kynningarmálum verkefnisins í heild og einnig koma að þróun vinnupakka.

