

CRAFT-PSYKOLOGI IDENTIFICERER OG TEORI UNDERBYGGER DE PSYKOLOGISKE EFFEKTER VED AT UDFØRE CRAFT OG ÅBNER MULIGHEDER FOR BEVIDST AT FREMME TRIVSEL SAMT MODVIRKE PSYKISK MISTRIVSEL Gennem CRAFT.

KIRKETERP, ANNE. CRAFT-PSYKOLOGI, 2020

# FLOW

MENINGFULD SELVFØRGLEMMELSE

NOTE!

I FINLAND ER DER STØRRE PRESTIGE FOR CRAFT-uddannede. HER MENES DET AT LÆRE BØRN VIGTIGE SKILLS SOM TÅLMODIGHED, PROBLEM-LØSNING, UDHOLDENHED MED MERE.

## FORDELE VED CRAFT

- REDUCERER STRESS
- REDUCERER ANGST & DEPRESSION
- SÆNKER BLØDTRYKKET
- ØGER VELVÆRE & TRIVSEL
- STIMULERER EVNEN TIL AT LÆRE
- REDUCERER ENSOMHED



# CRAFT-PSYKOLOGI

ANNE KIRKETERP

PSYKOLOGIEN BAG MENNESKERS PASSIONSBÅRNE ENGAGEMENT I SKABELSEN AF NOGET MATERIELT, HVOR BÅDE PROCESSEN (AKTIVITEN) OG PRODUKTET ER BELØNNINGER.

KIRKETERP, ANNE. CRAFT-PSYKOLOGI, 2020

- KUNSTHÅNDVÆRKER
- VÆVER
- HÅNDARBEJDSLÆRER
- PSYKOLOG
- PHD I MOTIVATION & FORETAGSOMHED
- HØJSKOLELÆRER
- FAGLIG LEDER PÅ AARHUS UNIVERSITET

## CRAFT ER?

ANNE KIRKETERP ANSER 'CRAFT' SOM EN BEHERSKELSE AF FÆRDIGHEDER DREVET AF PASSION, DER FØRER TIL SKABELSEN AF KONKRET PRODUKTER.

REPETITIVE BEVÆGELSER

BEDEKRANS

## EKSEMPLER PÅ 'CRAFT'

HÆKLE, STRIKKE, BYGGE LEGO BYGGE MODELFLY, BRØDERE, FOLDE ORIGAMI, FARVELÆGGE MANDALA, SY PATCHWORK, DOODLE, TEGNE, MALE OG MEGET MERE!

GENTAGNE BEVÆGELSER - GIVER RO - KAN LÆRE AT SKÆRPE FOKUS PÅ NUET.

