

## Hållbara gemenskaper - kursplan och datum

### Delkurs 1: 14-17 oktober 2021

Vi är dem vi väntat på! Att hitta vägen och börja vandrigen - tillsammans

- Varför hållbara gemenskaper? Tillsammans-perspektivets värde i vår tid, dess roll och möjligheter i hur vi organiserar våra liv samt i förändringsarbete.
- Din intention: Vem är du? Vad förde dig hit? Vart vill du gå?
- Orientering om samtidens stora ödesfrågor. System i upplösning, överlappande kriser. Vårt samhälles grundantaganden.
- Omställningsrörelsens respons: Think global – act local! Att gå från “en berättelse om separation” till “en berättelse om samhörighet”.
- Alla ska med! Varför social rättvisa är en förutsättning för varaktig förändring.
- Aktivt hopp
- Inre omställning och naturnärvaro - psykologiska och andliga aspekter av att ställa om
- Projekt-lab!

### Studiematerial, referenslitteratur:

Joanna Macy: Aktivt hopp

Björn Forsberg: Omställningens tid

Nikolas och Ingrid Berg, Martin Hultman: Naturens rättigheter

David Jonstad: Jordad, Kollaps

Rob Hopkins: The Transition handbook, The Transition Companion

Charles Eisenstein: The more beautiful world our hearts know is possible.

TED-talks, filmer.

### Delkurs 2: 2-5 december 2021

Välmående grupper, kommunikation och beslutsfattande

- Hur blir gemenskaper hållbara? Verktyg och metoder för att skapa välmående, stabila och produktiva grupper.
- Grupper utveckling, process och psykologi
- Kommunikation och konflikthantering. Non Violent Communication.
- Sociokrati. Makt, organisering och beslutsfattande.
- Metoder för ömsesidigt lyssnande.
- Projektcoachning i par

### Studiematerial, referenslitteratur:

Diana Leaf Christian: Creating a life together

Marshall D. Rosenberg: Nonviolent Communication - ett språk för livet

**Delkurs 3: 11-14 februari 2022**  
“Walk the talk!” Visioner som blir verklighet

- Vad finns det där ute av hållbara gemenskaper? Vad vill jag vara med och skapa?
- Visioner - värdet av att veta vart du är på väg
- Social permakultur, designverktyg för att organisera våra liv - från individ till grupp, samhälle och planet
- Research om communities, kooperativ, nätverk, föreningar inom boende, arbete, ekonomi, kultur, odling m.m.
- Studiebesök hos välfungerande gemenskaper och inspirerande initiativ
- Art of Hosting, verktyg för grupprocesser och medskapande ledarskap
- Projektcoaching i smågrupper med Design for Wiser Action

**Studiematerial, referenslitteratur:**

Looby Macnamara: People and Permaculture

Monica Havström m.fl.: Ekobyboken

Grip, Kärnekull, Sillén: Gemenskap och samarbete i kollektivhus och bogemenskap

**Delkurs 4: 20-24 april 2022**  
Studieresa

Vi besöker “hotspots” i Sverige där omställningstanken varit bärande i det som blivit till: ekobyar, permakultur-projekt, verksamheter och bygder där samverkande initiativ skapat en kultur av transformation för ett helt samhälle. Resans destination och innehåll planeras i samråd med kursdeltagarna.

**Delkurs 5: 2-5 juni 2022**  
Festival, firande och projektredovisning

- Redovisning av deltagarnas projekt, med fokus på process istället för resultat
- Möjlighet att göra ett offentligt evenemang
- Firande och fest!