

# KREATIV



NANA ASKOV



STORYTELLING  
MED THE HERO'S JOURNEY

# KURSUS TIL FORTÆLLEREN I DIG

Dette kursus er dedikeret til de fortællinger og ord, der er i dig, og som skal ud i verden - på en måde, så det føles legende, blissfuldt og eventyrligt.

Hvordan formidler du med sjæl? Hvordan stykker du dine ord sammen til fortællinger, der kan gribe modtageren om hjertet?

Du ved, at ord er en kunst. Uanset om de kommer på en podcast, en bog eller i en live-performance. Og du ved, at det er tid at give den side i dig et stærkere og mere autentisk udtryk.

Du får udvidet din adgang til din kreativitet og inspiration, og du lærer, hvordan du kan åbne for den kreative storyteller i dig.

Disse dage fyldes du op af inspiration. Fortællingerne i dig vækkes til live, og du finder dine egne ord – din egen tone of voice.

Du får tid til at arbejde med din egen fortælling både under og imellem undervisningen. Du får inspiration og støtte til at bære den igennem.

**OBS:**

Der er indlagt en dagseksursion til Ny Carlsberg Glyptoteket i København.

DE FORTÆLLINGER, DER ER I DIG, ER IKKE TILFÆLDIGE.  
OG DIN LÆNGSEL EFTER AT FÅ DEM UD I VERDEN ER  
HELLER IKKE TILFÆLDIG. STOL PÅ DET.

Dine fortællinger har et formål. De vil have et udtryk. De vil deles, så de kan inspirere andre. De vil dig noget, og de vil verden noget. Det er derfor, du længes efter at få dem ud.

Jeg plejede at beskrive det at skrive en bog som en følelse af at sætte sig ved en computer og langsomt bløde ned i tastaturet. Som forfatter, journalist, foredragsholder og podcaster har jeg skrevet både romaner og et hav af artikler og små fortællinger. Ofte kunne jeg svinge mellem at være høj af begejstring og taknemmelighed for kort efter at havne direkte i et morads af udmattelse, spekulationer og begrænsninger. Det var først, da jeg lærte The Hero's Journey at kende, at jeg forstod, hvad det var, der var på færde i mig. Jeg så, hvordan jeg tog de samme trin igen og igen, når jeg skulle skrive noget, der føltes vigtigt, og hvordan de samme stadier fik mig til at miste modet og tilliden. Det var her, jeg tog et opgør med den overbevisning at fortællinger fødes i smerte.

En fortælleproces er en kreativ proces. Den skal være fuld af begejstring og leg for at virke - også når man sidder fast til halsen, er faret vild eller har mistet modet.

Jeg begyndte at lytte til de stemmer i mig, som giver adgang både til visdom og et strejf af magi. Det er, når vi blander teknisk kunnen, højere visdom og en bevidsthed om det dybere formål, at fortællingen rammer rent.

Mon du er klar til at få den del af dig i tale?

Kærlig hilsen  
Nana Askov



# KREATIV

## DET FØRSTE MODUL:

Dette modul åbner vi op for dine kreative sluser. Fortællingen, der vil finde sine ord.

Hvad vil det overhovedet sige at være kreativ?

Hvorfor forsvinder tiden, når du rammer den kreative zone i dig?

Og hvorfor forsvinder enhver form for kreativitet, når du sætter dig for at udføre det, du havde planer om?

Lær teknikkerne til at åbne bevidst for det kreative sweetspot i dig.

Det er *Bliss-philosophy in action*. Der, hvor du lader sjælen tale igennem dig, og skabelsen føles let og legende.

Vi skal arbejde med The Triangle of Creativity og de stadier, der er i enhver fortælleproces.



# EKSKURSION

I de smukke haller af Ny Carlsberg Glyptoteket i København, fordyber vi os i en sanselig rejse gennem tid og kunst. Vi vil se nærmere på statuernes fortællinger og kunstens mytiske verden.

Hver sten, hver penselstrøg, fortæller sin egen historie, en historie om skønhed og smerte, om længsler og tab, om kærlighed og kamp. Vi lader os fortabe i kunstens magi, bevæger os sammen ind i myternes verden, hvor tiden mister sin betydning, og sjælen finder sin egen stemme. Vi er ikke blot tilskuere, men medskabere af disse fortællinger, hvor vores egne erfaringer og følelser væves sammen med de gamle mestres myter.

Her vil vi træne din fortællestemme. Din evne til at omsætte store følelser til ord, billeder og sætninger, som kan røre og bevæge. Vi forlader Glyptoteket med en ny forståelse for vores egen evne til at fortælle og lade os inspirere.

*Betydning af ekskursion iflg den danske ordborg: kortvarig tur eller rejse hvor man besøger steder af særlig faglig eller kulturel interesse.*



# INSPIRATION

## DET ANDET MODUL:

Gå fra at blive inspireret til at være en inspiration.

Nu kommer inspirationen til dig. Og du vil lære, hvordan du kan arbejde bevidst med din inspiration.

Der, hvor din intuitive stemme er med til at skabe dine fortællinger. Lade den gå igennem dig. Og du vil indse, hvor vigtig din inspiration er, for at du selv kan blive et fyrtårn for andre.

Hvordan bygges en stærk fortælling op? Uanset om det er et digt, en roman, et afsnit på en podcast, et blogindlæg eller tekster til en hjemmeside.

Vi arbejder med at skabe sproglige billeder, hente ned fra din intuition, The Hero's Journey og kunsten at lade sig inspirere.



# UDTRYK

## DET TREDJE MODUL

Alt skal have et udtryk. Ord, der sættes sammen til en form. En myte skabes. En fortælling er en spejling af vores indre landskab. Alt det, vi navigerer efter. En myte er en fortælling. En myte kan mærkes. Men ordene er mytens udtryk.

Ord bliver til levende fortællinger, når de kommer fra et troværdigt sted. Det handler om dit personlige udtryk. Den grundfortælling, du er bærer af.

Denne aften arbejder vi med det at blive bevidst om dit eget udtryk, og omsætte det til det aftryk, du skal sætte i verden. Det handler om din fortællings formål. Om det store WHY, og hvordan det kan blive en rød tråd.

Det er her, gralen og The Holy Plan vil vise sig.



# OVERFLOD

## DET FJERDE MODUL:

Enhver fortælling har en begyndelse, en midte og en afslutning. Denne aften har dit projekt nærmet sig en afslutning (og en ny begyndelse).

Det er rede til at blive sendt ud i verden, og du skal gøre dig klar til at tage imod og gå ind ad de døre, der nu vil åbne sig for dig. Enhver god fortælling er en kærlighedserklæring til livet og verden. An Act of Love.

Mærker du glæden og den dybe følelse af at være opfyldt?  
Af overflod?

Ikke bare når din fortælling, din podcast eller din skriveproces er færdig. Men også imens den står på, og efter den er udkommet?

Alt for mange fortællinger ender i skuffen. På denne aften er grundtemaerne mod, udvikling af din unikke præsentationsteknik og evnen til at finde den rette hjælp til at få projektet båret ud i verden. Det er opløsningen af de blokeringer, der kan være for, at det sker.





# ER KURSET RELEVANT FOR MIG?

- Du vil gerne udvikle dig med fortælling – i en podcast, en bog eller under live-performance. Det kunne være på sociale medier, onlineundervisning eller ved at blive mere autentisk og levende, når du holder foredrag, underviser eller afholder live events
- Måske skriver du allerede poesi, en bog, et manuskript eller også elsker du bare at læse, lytte og fortælle
- Det kan også være, du er ved at udvikle din fortælling via en podcast, på sociale medier eller i nyhedsbreve
- Måske har du allerede sat gang i en proces med at skrive din egen fortælling eller glimt af den, den har bare helt ikke fundet en rød tråd endnu
- Du elsker at være kreativ med ord – men noget inden i dig sidder ligesom fast
- Du længes efter at få dig og dine fortællinger ud i verden
- Måske er du selvstændig eller kommunikatør og vil lave tekster og fortællinger, der kommer fra et ægte sted i dig
- Du længes efter at bygge videre på dit autentiske udtryk
- Og uanset hvad eller hvem du er, så er det relevant for dig, hvis du læser dette, og bare kan mærke, at det føles sjovt og inspirerende

OBS: VI ARBEJDER PÅ ALLE PLATFORME: TEKST, LYD, VIDEO, FOREDRAG, UNDERVISNING, PRÆSENTATION, NYHEDSBREVE, SOMEOPSLAG, WEBTEKSTER, ARTIKLER ELLER HVOR END DU HOLDER AF AT UDFOLDE DIN FORTÆLLING.

# FAQ

## OFTE STILLEDE SPØRGSMÅL:

Skal man kunne skrive for at deltage?

-Nej. Det her er din proces. Uanset hvor trænet eller utrænet du er som skribent og fortæller, så vil dette kursus tage dig til næste trin.

Kan jeg bruge kurset til at blive en bedre tekstfortæller?

-JA! Du bliver både en bedre tekstfortæller, og så bliver du bevidst både om dine egne kreative processer og den effekt, dine ord har.

Skal man kende The Hero's Journey for at deltage?

-Nej. Det lærer jeg dig. Kender du The Hero's Journey i forvejen, vil du blive bevidst om, hvordan du bruger den både i din formidling og for dig selv.

Kan kurset bruges til andre formater end skrivning?

-Ja. Det er både til podcast, film, broadcast-træning, live-performance og tekst. Din storytelling, der ligger før, er den, vi arbejder med. Men du vil skulle arbejde med ord.

Får man direkte sparring på sin tekst?

-Kurset er ikke tilrettelagt sådan, at du vil få Nana Askovs feedback på en hel bog eller et værk. Men vi deler tekst, tale eller film-bidder, og du vil få feedback. Det er også en mulighed for at få fordelene af at være del af et netværk af kreative, hvor vi sammen kan udvikle dine fortællinger. Her vil der være rig mulighed for udveksling og feedback.

Er der meget forberedelse og hjemmearbejde?

-Hvis du ønsker det. Du vil blive tilbudt massevis af fortællinger, bøger, digtsamlinger, podcasts og nyhedsbreve. Alt, hvad der kan inspirere lige netop DIT projekt til at blive endnu bedre. Du vil også blive tilbudt en masse opgaver, der hjælper dig med at producere dit eget. MEN det er tilbud. Du bestemmer selv, hvor meget tid, du ønsker at bruge.

# DET PRAKTISKE

## TID & STED:

Al undervisning på dette forløb er live. Vi mødes på Gråbrødre Torv 14B, 2. sal København K. (Nær ved stroget, Kgs Nytorv og Nørreport)

Der er desuden indlagt en dags-eskursion til Ny Carlsberg Glyptoteket.

Tirsdag 26. november 2024, kl. 17-20

Eskursion Glyptoteket: Torsdag den 12. december 2024 kl. 16-20

Tirsdag den 14. januar 2025, kl. 17-20

Tirsdag den. 28. januar 2025, kl. 17-20

Torsdag den. 6. februar 2025 kl. 17-20.

## PRIVAT FACEBOOKGRUPPE

Du får desuden medlemskab af en lukket privat facebookgruppe, hvor der er mulighed for at få feedback, øvelser og refleksioner.

## PRIS:

10.000 kr. ekskl. moms.

Hele kurset inkl. to x 1-1 sessioner a 90 minutter via zoom: 13.000 kr. ekskl. moms.

Kurset kan betales i rater.

## TILKØB:

### 1-1 SESSION MED NANA ASKOV

1-1 session med Nana Askov a 90 minutters varighed via zoom. Pris 1875,- ekskl moms

OBS. Denne session giver mulighed for at få individuel feedback og vejledning til dit projekt. Der kan afleveres materiale af max 30 minutters varighed (tekst, lyd eller video) inden sessionen. Og materialet skal være afleveret min. en uge før sessionen.

Du kan tilkøbe gennemlæsning og kritik af tekst pris 240 kr. per side.

# OM NANA ASKOV

Nana Askov har arbejdet i 25 år med tekst og kreativ storytelling og er desuden mastercoach, mystiker og landets førende ekspert i The Hero's Journey.

Hun har en baggrund som journalist, redaktionschef og forfatter. Har udgivet bogen DIT KALD - 12 trin, der tager dig ud på din personlige helterejse, kortdækket Living Questions, samt to krimier, AFDELING N og SMUGLER - fra Hippie til Hashbagmand, der blev filmatiseret som true-crimeserie på Danmarks Radio.

Hun er podcastvært på Magic Monday, leder af Nord Communications og har udviklet det digitale univers bag The Hero's Journey. Hun er en kendt og erfaren mentor og arbejder med enneagrammets visdom og A Course in Miracles.

*Læs mere på [nanaaskov.dk/om](http://nanaaskov.dk/om)*





NANA ASKOV

STORYTELLING  
MED THE HERO'S JOURNEY