



Djupskolens fjerde år har åpnet for nytt nedtak – jeg *garanterer* en opptur som tankebanereisende

En vinterdag i 2008 spurte jeg meg selv; *Hva er det motsatte av en høgskole?* Svaret var innlysende: *Det må være en djupskole!* Men jeg ante jo ikke hva *det* ville si. Så jeg bestemte meg for å lage en drømmeskole skole vi alle har fantasert om. Ingen lekser – bare gledesfylte forventninger. Ingen lærere – bare tankebaneførere. Ingen prøver og karakterer – bare utvikling av en sterkere karakter. Ingen eksamener – bare ettertanker. Nei, heller ingen skoledager – bare tankebanereiser 😊. Kort sagt:

- *Jeg skapte Djupskolen for å inspirere mennesker til å **tenke over sine valg***

Velkommen!

HC Medlien
uskolert rektor DJUPSKOLEN
krusedullfilosof i Landet for undring og fantasi
De utenkte tankers tårn U8 as



Mange gode grunner for å benytte Djupskolen

- Som **premiering** til ansatte som fortjener det
- Som **oppmuntring** til kollegaer som trenger inspirasjon
- For direkte **nytte** i arbeidet - som et relevant kurs
- Som **fellesnevner** for å styrke internmiljø / samhold
- For å bli litt klokere, utvide horisonten og oppleve **nye miljøer** 😊

2012 – 2013, et skoleår spesielt tilegnet helse og humør

Kommende års tankebaneførere (les: *foredragsholdere*) retter blikket spesielt mot helse og miljø. De er alle også kjent for **humor & humør** 😊. **Alle** D-dager er relevante i forhold til mestring/ ansvarliggjøring/ positiv tenkning.

Dag 1 (13/09-12): - dessverre AVLYST pga forvirret krusedull 😊

Dag 2 (18/10-12): - om livsperspektiv, helhetsinnsikt, egen stemme (*Bergman & Dolmen*)

Dag 3 (15/11-12): - om humor og helse – 100% HMS! 😊😊😊 (*Svebak & Kleiven*)

Dag 4 (17/01-13): - om å være seg selv (*Jon Schau*)

Dag 5 (14/02-13): - om mestring, positiv tenkning – ikke snurping (*Torleif Lundquist*)

Dag 6 (14/03-13): - om raushet, vennlighet, musisk medisin, helse (*Myskja & Aspaas*)

Dag 7 (18/04-13): - om å stå for egne meninger, bære fram seg selv (*Rehman & Hellebust*)

Dag 8 (30/05-13): - om grensesetting, utbrenthet, stresshåndtering (*Ohlsson & Fraffjord J*)

Prisen for å oppleve alle disse 7 – og mer til: **kun kr. 11.500,-** (mva fritt) inkl. all serv. 😊

Overskuddet går til Plan og malariaprojektet vårt i Sierra Leone.

Se priser og alt på neste side: *Her gjør du dine valg og sikrer deg plass.*

Her gjør du dine valg og sikrer deg plass

Trenger du vite mer – gå til www.djupskolen.no - her er informative pdf/linker samlet, klikkbart ☺

1. Velg hva slags tankebanereise

ENKELTDYKK > velg **1**/flere D-dager du ønsker deg **PRIS** : á kr. **1.850,-** (NB! alle priser *mva.frie*)
DJUPDYKK > velg **5** D-dager og få *Dykkersertifikat* **PRIS** : kr. **7.900,-** (evnt tilleggsdykk á 1.650,-)
PAKKEREISE > **8** klipp fritt fordelt blant kollegaer, fritt valgt blant årets D-dager **PRIS** : kr. **13.000,-**

2. Send bestilling/reservasjon

Mail til uskolert rektor HC Medlien – hc@u8.no og du får bekreftelser/gjør avtaler. D-dagene fylles opp etter prinsippet "først-til-mølla".

D-dag 1

13. september 2012

A V L Y S T pga forvirret krusedull ☺

D-dag 2

18. oktober 2012

Marie Bergman – dette er stort ☺! En av Skandinavias mest kjære artister (ref. bl.a. *Family Four*) og kjente stemme, ledsaget av sin gitar. Nå også som svært gledesskapende kursholder i livsperspektiv og helhetsinnsikt, om hvordan alt og alle henger sammen. Lekende, legende, leende, lindrende og varm ☺. "Det er aldri for sent att få en lykkelig röst!"

Øystein Dolmen – trønderen som er så mye mer enn gamle, gode, tullele *Knutsen*. Men Øystein har beholdt den samme lekenheten, fantasien og gladskapen med *mange* tanker om hva livet består av. Her i dialog med HC, krydret med gitar og sang – og historier fra et utrolig liv. I nær slekt med Marie på mer enn den musiske siden.

Håp for dagen: *Du gjenkjenner ei tone du ikke visste om....*



www.marieberman.com

D-dag 3

15. november 2012

Sven Svebak, trønder og professor, forsket på humor og helse i over 30 år, kombinere kunnskap og erfaring med glitrende fortellerevne. Vi fatter og ler – samtidig, da har han nådd fram.

Magner Kleiven, bambling og lege, også han forfatter ("Ikke bland doktor'n borti helsa di"), humorist og begeistrer Med her for 3. gang. Håp for dagen: *Du vil leve to år lenger – og har skjønt hva du kan bruke den tida til*

www.vivilja.no



D-dag 4

17. januar 2013

Jon Schau – for tredje gang – ikke uten grunn. Nå attpåtil med heldag. Jon hjelper oss denne dagen med å bøye verbet *to be*. I am, you are....

Håp for dagen: *Du fatter hvor enkelt alt egentlig er.* www.jonschau.com



D-dag 5

14. februar 2013

Torleif Lundquist – hunde- og menneskekjenner - en av landets aller beste formidlere! Har ikke opplevd maken. Byr på et bredt kunnskapsfelt og kombinerer korte og gode historier framført med intelligent humor med musikk og fantastiske fotoserier (egne bilder). Om viktigheten av å undre seg, fantasere og forholde seg til mestringsstenkning heller enn *snurping* (les: sutringsholdning). Håp for dagen: *Du ser landskapene med nye øyne – og oppdager en glemt vei*



D-dag 6

14. mars 2013

Kathrine Aspaas – skapte stor glede sist skoleår. Journalist og siviløkonom, tidl. kommentator i Aftenposten, nå mest skribent, foredragsholder, musiker og *menneske* med skarp hjerne og *bare* godt på hjertet. Brobygger Kathrine beveger oss mot menneskesamfunnet og raushetens tidsalder.” www.aspaasmedia.com.

Audun Myskja – for tredje gang på Djupskolen etter fantastisk respons. Lege og musisk medisinmann med særegne evner til å løfte og lytte til mennesker for bedre helse på alle nivåer. www.livshjelp.no

Håp for dagen: *Du bestemmer deg for å passere ei ny bro i livet – og komme andre i møte*



D-dag 7

18. april 2013

Shabana Rehman – helt spesiell – slett ikke bare komiker. Et menneske som *står for* noe vettu'. Offentlig provokatør. Skarpsindig spørsmålsstiller. Individets frihetskjemper. Nå sist: tankevekkende NRK-skribent fra rettsal 250 (22/7 saken).

Kine Hellebust - multikunstner - frilans kulturarbeider, for andre gang på Djupskolen. Om viktigheten og effekten av å utvikle seg selv med egne verktøy og Kunsten å bære fram sin personlige stemme på kunstnerisk vis – alene eller i et fellesskap.

Håp for dagen: *Du tør å stå for dine meninger – og ser nye veier for å nå fram*



D-dag 8

30. mai 2013

Gert Ohlsson – svenske som behersker kunsten å få oss til å tenke, med humor og historier som virkemidler. Tema stresshåndtering mot utbrenthet, grensesetting, retur til arbeidslivet m.m. Jeg har opplevd Gert flere ganger; *jettebra!!* www.kurageab.se

Åse Frafjord Johnson – historien om ei notisbok og hvordan hun skrev, tegnet og malte seg ut av sorgen etter ektemannen Ivars død. Læreren Åse fikk ny lærdom som nå er blitt verktøy for å takle endringer og snu negative sirkler. www.liveter.no

Håp for dagen: *Du blir kvitt noen selvskadende pilspisser – og går glad inn i sommer'n!* ☺



NB! Gert avklares endelig i aug/sept

A D V A R S E L

Hver D-dag

Uskolert rektor og krusedullfilosof **HC Medlien** holder sin "krusedullstund", en halv times forunderlig tilnærming til dagens tema. Aldri det samme som sist. Musiske innslag fra **Mariannes Friminutt** eller andre stemningsskapere ☺

