

2023 |

OW

VI ♥ WORKSHOPS

BROSCHYR

SAMLINGSdokUMENT

Här nedan följer en kort beskrivning över de workshoppar som Optagonen erbjuder skolor, fritidsgårdar, bibliotek m. fl. Vi är professionella kulturaktörer som strävar efter att ge tillbaka till samhället utan filter. Vår vision är att drastiskt reducera den psykiska ohälsan hos unga och samtidigt väcka en skapade-process till liv.

Vid frågor, referenser eller ytterligare information är ni varmt välkomna att kontakta vår samordnare Mikael Skönfors som gärna berättar mer om verksamheten och våra workshoppar.

OPTAGONEN WORKSHOPS
Inspirera - Skapa - Förändra



[Spotify](#)



[Instagram](#)



[Facebook](#)

Samordnare: Mikael Skönfors

Epost: mikael@optagonen.se

Telefon: 031 - 79 70 690

LÅTSKRIVARVERKSTAD

Ålder 7 - 18 år

Med musik som ett verktyg betonar vi hur viktigt det är att våga vara sig själv.

Optagonen använder musik som ett verktyg för att bygga upp självkänslan och pusha deltagarna ut ur komfortzonen. Under en 2,5 timmars workshop får deltagarna skriva en text och sjunga in en egenkomponerad melodi. Efter vårt besök mixas låten i en av våra professionella studior och publiceras efter sex veckor på Spotify, Deezer, Tidal och andra streamingtjänster - Låten blir en bekräftelse och påminnelse om att de har överträffat sig själva.

“ Det som troddes vara omöjligt har vi nu lyckats skapa. Med rätt verktyg klarar vi allt ”



- **TEORI** - Vi går igenom hur man skriver en låttext och lär deltagarna branshemligheter för att få dem att lyckas med sina låttexter. En mycket enkel teori som även fungerar på förskolenivå.

- **GRUPPDYNAMIK** - Alla workshops skiljer sig och alla elever är unika. Våra utövare är tränade till att alltid anpassa sig efter situationen och behandlar alla som artister och är mycket proffsiga i sina utföranden.

- **INSPELNING** - Inspelningen är en känslig del av vår workshop där deltagaren blottar sina känslor och självkänslan sätts på prov inför klasskamraterna. Samtidigt får man troligtvis höra sin egen röst för allra första gången.

MUSIKVIDEO

Ålder 7 - 18 år

“Att vara framför kameran kan vara en stor utmaning för många”



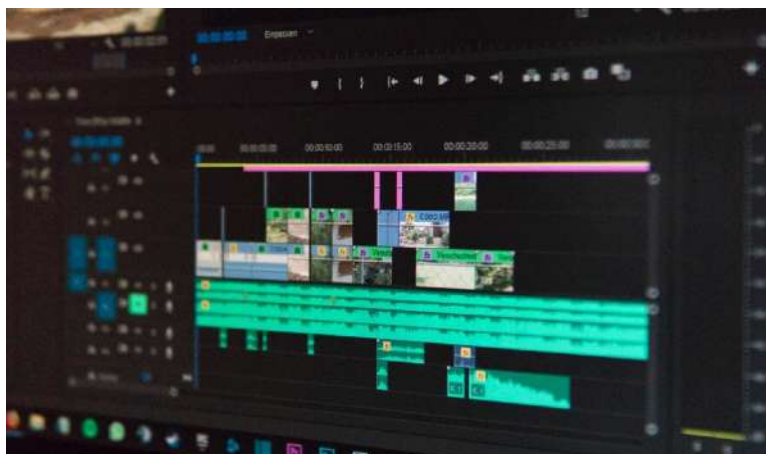
Att stå framför kameran kan vara en stor utmaning. Så fort man trycker på inspelningsknappen förändras oftast verkligheten för många då man plötsligt skall agera, spela ut och kunna gå utanför sin komfortzon på många nivåer. Att göra detta på beställning är otroligt svårt, speciellt när det är kompisar och nya människor som tittar på. Det vi vill åstadkomma är att alla ska känna sig bekväma framför kameran och i sig själva.

Att våga uttrycka sig själv på ett genuint sätt och samtidigt ge plats och respektera andras sätt att uttrycka sig skapar en bättre gruppdynamik och förståelse mellan deltagarna.

- **STEG 1** - Vi planerar dagen genom att skapa en “storyline” men förbereder även för att mycket kommer filmas spontant och deltagarna får följa sin magkänsla. Känner man inte för att vara med framför kameran får man istället vara filmskaparens medhjälpare med att planera och spela in.

- **STEG 2** - Allt material som skapas under workshoppen tar vi sedan hem för att i en professionell studio klippa och färgsätta. Efter sex veckor publicerar vi videon på YouTube med tacktext till skola och kommun.

- **STEG 3** - Videon granskas av kunden innan publicering. Vi har med oss samtyckesblanketter för GDPR som vårdnadshavaren behöver godkänna innan deltagarna blir filmade.



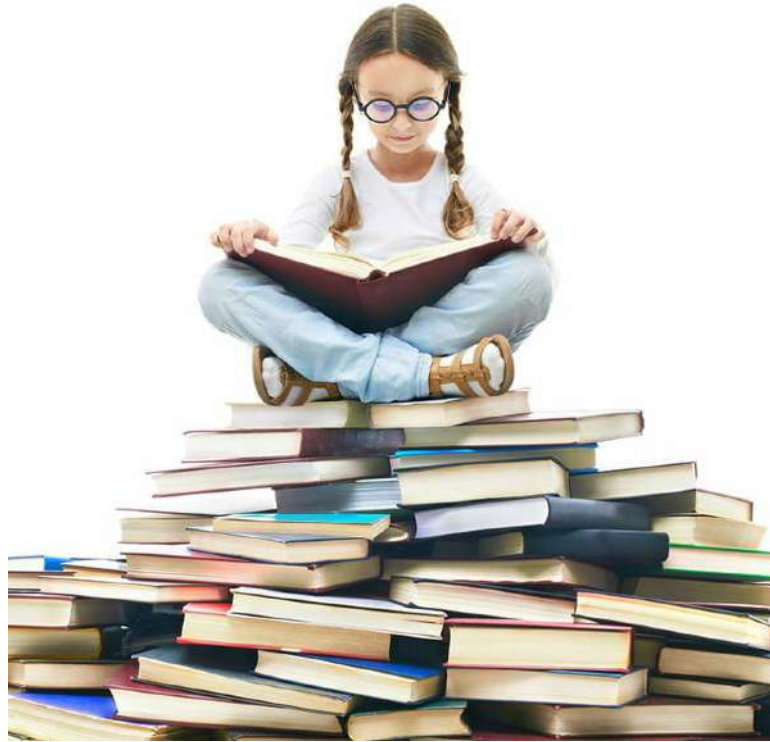
SAGOTAJM

Ålder 5 - 15 år

“Att slåss med troll, befria prinsessor och döda varulvar, det är att leva.”
- August Strindberg

Sagotajm är en författar-workshop där deltagarna lär sig skriva sin egen saga. Läsglädjen väcks till liv och deltagarna får berättelsen publicerad som text och ljudbok på plattformar såsom Spotify, YouTube, Apple Music m.m. Vi spelar in ljudeffekter på plats för att sätta liv i berättelsen och ge en ny dimension i sagorna.

Berättelsen läses in i vår studio av författare för att publiceras som ljudbok. Sagotajm finns även som en online-workshop och är helt digital. Den här typen av workshop fungerar i miljöer där man talar med små bokstäver, som i bibliotek, men fungerar även utmärkt på andra platser som klassrum och är anpassningsbar.



- **TEORI** - Pedagogiskt lär vi oss hur okomplicerat det är att skriva sagor genom att tänka i enkla banor. Med Sagotajm lär vi oss ett nytt sätt att läsa böcker genom att använda ljud och fantasi.
- **GEMENSKAP** - Barnen samarbetar och bestämmer händelser, ritar bilder och spelar in ljudeffekter såsom fotspår och andra effekter för att bygga upp spänning i berättelsen.
- **WORKSHOP** - Sagan publiceras i vårt online-bibliotek, men kommer också att vara tillgänglig på Spotify, YouTube m.m. Vi jobbar alltid med att försöka förbättra gemenskapen och lyfta självförtroendet hos deltagarna och hålla skapande-processen levande under hela vår workshop.

SÅNGPEDAGOG

Ålder 7 - 18 år

“Hitta er inre röst och ta den till nya höjd
er med vår workshop”



Att sjunga är ett fantastiskt sätt att uttrycka sig på, men många vet inte hur eller var man ska börja. Då är denna workshoppen perfekt. Vi kommer att vägleda deltagarna vad som är rätt för just deras behov. Under workshoppen kommer deltagarna att få lära sig sjunga, förbättra sin sång, utveckla en röstteknik, förbättra gehöret eller hålla ett bättre tal. Deltagarna får också lära sig att förbättra varje aspekt av sitt framträdande så dom kan vara på topp i alla tillfällen oavsett vilken situation som dyker upp.

Kom i kontakt med er inre röst och boka denna workshop med oss idag och låt resan börja!

- **STEG 1** - Workshopen, ledd av erfarna sångpedagoger, erbjuder tekniker för att optimera rösthantering, oavsett tidigare erfarenhet. Vikten av uppvärmning som en grundläggande del av sång kommer att behandlas.
- **STEG 2** - Individuell rösthantering och körarbete undersöks för att utnyttja den dynamiska blandningen av olika rösttoner, där samarbete i kör skapar en kraftfull ensembleffekt.
- **STEG 3** - Workshopen kan anpassas för enskilda eller gruppframträdanden, med fokus på framförande av en låt tillsammans. Möjligheten finns att hålla ett mindre uppspel eller dokumentera händelsen.



TEATER WORKSHOP

Ålder 7 - 18 år

“Teater är ett kraftfullt verktyg som kan hjälpa oss att uttrycka oss på sätt som vi aldrig trodde var möjliga. Våra workshops leds av professionella som brinner för att hjälpa människor att växa kreativt.”



Utforska kreativitet genom teaterworkshops! Här får du chansen att bygga självförtroende och uttrycka dig i en stödjande miljö, öppen för alla oavsett tidigare erfarenhet.

Förbered dig på roligt lärande och upptäckt av din skådespelartalang under guidning av våra erfarna instruktörer genom kreativa övningar och spel.

Tillsammans skapar vi en pjäs för skolavslutning, skolpjäs eller skolprojekt. Så kom, släpp loss och våga vara annorlunda!

- **STEG 1** - Professionella skådespelare och regissörer leder våra workshops, där klassen tillsammans bestämmer pjäsens tema genom brainstorming och teamarbete. Workshopen belyser inte bara teaterkunskap, utan även vikten av samarbete och uppskattning av varandras idéer.

- **STEG 2** - Teaterworkshops stimulerar kreativitet och samarbete, med fokus på karaktärsutveckling, scenografi och manusförfattande. Deltagarna får en djupare förståelse för pjässkapande som uttrycker individuell kreativitet.

- **STEG 3** - Workshopen anpassas i samråd med klassföreståndaren eller bokaren, med möjlighet att välja tema för den slutliga pjäsen, oavsett om målet är teambuilding eller att förmedla ett seriöst budskap.



OPTAGONERNA

Dans och rörelse!

Ålder 3 - 10 år

Med Optagonerna får deltagarna massor med dans (rörelsemusik) och berättelser med fokus på att växa tillsammans och som höjer självkänslan. En show som utgår från vårt moderna samhälle där gemenskap står i centrum vilket gör att deltagarna enklare kan förankra sig med berättelserna.

”En fartfylld föreställning innehållandes genusmedvetna musiksagor om bl. a. vänskap, gemenskap och att våga gå sin egen väg”



- **STEG 1** - Tillsammans med deltagarna lär vi oss att släppa loss genom att dansa, sjunga och ha kul. Vi dyker in i olika berättelser som t. ex. Riddaren Åsa som räddar prinsen från den elaka draken och med levande musik där deltagarna får avsluta meningarna i berättelserna.

- **STEG 2** - Genom att tillsammans dansa och sjunga i grupp känner vi en gemenskap och detta gör att vi mår bättre och stärker banden mellan deltagarna. Vi sjunger låtar som t. ex. "Alla Får Vara Med" som handlar om isbjörnar och grisar, en låt där alla har en plats och är lika värda. Tillsammans släpper vi sinnet fritt och njuter av nuläget.

- **STEG 3** - Vi sammanflätar gruppen genom smålekar och hjälper varandra lyfta fram egenskaper som man inte ser hos sig själv men som uppmärksammas av andra. Vi avslutar med att måla eller spela in sång.

Väljer man att måla får deltagarna i grupper illustrera gemenskap och vad man har lärt sig under dagen.

Väljer man att spela in sång har vi med oss en färdigskriven låt som handlar om att vi är "olika-dana".

ONLINE-WORKSHOPPAR

Ålder 7 - 18 år

Under pandemin så fick vi ställa om och utveckla Optagonen för att kunna ge barn och ungdomar en fortsatt utveckling med workshoppar. Vi erbjuder online-workshoppar för

Låtskrivning, Musikproduktion och Videoredigering.

Ett mer kostnadseffektivt alternativ - lika givande och kreativt, som också inbjuder till en modern metod för att genomföra workshops.



- **Alla enheter:** Med våra digitala lösningar kan du enkelt logga in med vilken enhet du vill, allt från Ipad till dator
- **Online-workshoppar:** funkar som ett klassiskt klassrum och genom var digitala plattform blir det superenkelt att ha utbildningen på distans
- **Kreativt, Roligt och lärofullt:** Våra digitala workshoppar bygger utifrån den professionella marknaden och är direkt framtagna av musiker, låtskrivare och videoredigerare
- **Skapande process:** Häng med i utvecklingen och väck skapande-processen till liv med oss



SPOKEN WORDS

Ålder 10 - 18 år

Här får eleverna säga sitt, på det sätt dem vill. Att våga uttrycka sig och sätta ord på viktiga ämnen, som anses pinsamt att visa att man bryr sig om.

Fotpedaler och en dator används för att på plats skapa musikaliska loopar och ljudlandskap av gitarrer och andra instrument. En unik musikalisk bakgrund som eleverna får i uppdrag att skriva kärnfulla textrader till.

Fokus är på deras egna tankar och uttryck. Ni som lärare kan påverka inriktningen genom att i förväg önska ett tema vi ska arbeta utifrån. Eleverna påverkar genom att under workshoppen aktivt välja riktning för musik och uttryck.



- **STEG 1** - Vi inleder med att prata om företelsen "Spoken words", likheter och skillnader mellan klassisk poesi, rap och "vanliga" låttexter. Vi demonstrerar hur det kan låta på en hög nivå för att inspirera till ambitiösa insatser och för att visa att det kan bli bra även om man inte är ett språkgeni.
- **STEG 2** - I mindre grupper resonerar man nu om vilka aktuella ämnen man vill ta upp. Tillsammans tar eleverna beslut om hur berättelsen ska ta form och utbyter meningar om de val man gör. Vi kommer också dela ut frågor som deltagarna diskuterar i grupp och presenterar.
- **STEG 3** - När texterna är färdigskrivna och vi är överens får dem som vill bidra med inläsning och inspelning i vår portabla musikstudio som vi har med oss.

SOUNDTRAP

Ålder 7 - 18 år

Skapa musik eller podcast helt online genom musikverktyget Soundtrap.

Släpp loss kreativiteten i din egen onlinestudio. Tillsammans med professionella producenter kommer hela klassen lära sig att skapa musik och få tid att ställa frågor. Soundtrap är en online studio som är enkel att använda för att snabbt komma igång med musiken. Förutom att skapa musik och spela in röster är Soundtrap även ett utmärkt verktyg för att skapa podcast tillsammans med vänner. Denna workshop är avsedd för deltagare där skolan har licens för Soundtrap.

Deltagarna lär sig producera musik och vill dem kan vi under längre projektsamarbeten även lära deltagarna att skriva sina texter och sjunga till musiken de skapar för att sedan förbereda låten för publicering på digitala plattformar så som Spotify m.m.



- **STEG 1** - Vi går pedagogiskt igenom grundläggande teori kring vilka element man behöver för att skapa musik som synth, bas, trummor o.s.v. Deltagarna får en kurs i att skapa musik utan några tidigare musikaliska kunskaper.
- **STEG 2** - Vi går igenom vad som egentligen är kul att lyssna på och vad det är som gör att man fortsätter lyssna vidare.
- **STEG 3** - En viktig aspekt med musikskapande är inspelningen. Vi lär eleverna att professionellt spela in röst, instrument och vardagliga prylar som dem kan använda i sin musik.



PODCAST

Ålder 7 - 18 år

Med denna workshop bryter vi ner alla aspekter kring en podcast.

För att göra en bra podcast krävs en hel del tid och jobb, men med teamarbete kan man effektivisera arbetet samtidigt som man har kul. Vi går igenom allt från hårdvara, innehåll och marknadsföring. Vi diskuterar vad som egentligen är intressant att lyssna på och vad det är som gör att man fortsätter lyssna vidare. Tillsammans med etablerade producenter och podcastare får deltagarna de redskap dem behöver för att skapa sin egen podcast.



- **STEG 1** - Vi börjar med att gå igenom de verktyg som behövs för att skapa en podcast. Vi visar även hur man klipper inspelningar på ett effektivt sätt samt hur man mixar ljudet så att det blir behagligt att lyssna på.

- **STEG 2** - Här visar vi hur man publicerar sin podcast online för allmänheten att lyssna på och vilka plattformar som finns tillgängliga. Varför vill man göra en podcast och vad får man ut av det?

- **STEG 3** - Även om du inte ger ut din podcast till allmänheten kan du använda inspelningarna som en ljud-dagbok. I en podcast kan du säga precis vad du vill - här kan du reflektera över dina tankar och känslor.



DANS

Ålder 7 - 18 år

“Att dansa med fötterna är en sak, men att dansa med hjärtat är en annan.”

Genom vår dansworkshop öppnas en värld av rörelse och kreativitet. Ni får möjligheten att träffa professionella dansare som delar med sig av sin erfarenhet och kunskap. Tillsammans med dem har ni chansen att inöva en unik koreografi, antingen en som ni själva skapat eller en färdig koreografi som vi tar med oss. Varje steg och rörelse blir en lärorik resa där ni utforskar dansens uttrycksfulla språk.



- **STEG 1** - Morgonpasset inkluderar en översikt över danshistoria, koreografiens betydelse och lyssning på instrumentalmusik för dagens dansövning. Den instrumentala låten får ni behålla för övning inför TickTock-videor eller skolavslutningen.

- **STEG 2** - Vi uppmuntrar till att vara unik och låta känslan guida dansen. Våra professionella inspiratörer ser alla deltagare som artister. Möjlighet finns att medverka i en musikvideo, och den mest framstående gruppen får särskild uppmärksamhet på Instagram och TikTok.

- **STEG 3** - Dans hjälper oss att förbättra gruppdynamiken genom att lära oss ge och ta plats. Vi värdesätter mångfald och tror att den stärker gemenskapen och berikar gruppen.

OW

VI ❤️ WORKSHOPS

 [Spotify](#)  mikael@optagonen.se  [Instagram](#)  [Facebook](#)

www.optagonen.se
OPTAGONEN WORKSHOPS
Inspirera - Skapa - Förändra