

PROGRAM NORDISK FREELANCE SEMINAR  
i Danmark  
8.- 10. juni 2007  
Hotel Comwell, Rebild Bakker

FREDAG d. 8. juni 2007

12.00 - 13.30: Ankomst og frokost

13.30 - 13.40: Velkomst Alle

Prolog - ved *Ann Mariager*, freelance journalist, humorist og forfatter  
*Kristian Melgaard*, formand, og seminargruppe  
Introduktion til program.  
Praktiske oplysninger.

13.40 - 14.45 Fremtidens Freelancer & Alle  
Generationsskifte i fagforeningen

Formænd eller repræsentanter for de *nordiske bestyrelser* fremlægger deres syn på fremtiden. Debat.

14.45 - 15.30 Kaffepause - besøg også glædesrummet

15.30 - 17.00 Om arbejdsglæde Alle

Oplev *Anne Marie Helger*, dramatisk dragtdiva, med all sanser. Skuespiller, forfatter, vækkelses-komikøse med speciale i store entrèer og effektfulde sortier. Holdningsoppiskende samfundskritikøse. Det er videnskabeligt bevist, at fru Helgers opsange er 12 til 14 % bedre end atomkrig og kun ganske lidt ringere end et stykke med leverpostej.

17.30 - ?? Aktiviteter - aftensmad og underholdning

Vi ifører os praktisk tøj og drager sammen ud i den smukke *Rold Skov* Udfordrende aktiviteter og aftensmad under åben himmel.

Vi gentager *Nordisk Sangkonkurrence*, som blev introduceret sidste år.  
Skovens fugle kan bare komme an.  
Hyggeligt samvær i den lyse sommernat.

LØRDAG d. 9. juni

7.30 - 9.00 Morgenmad

9.00 - 9.30 Ophavsretten er vor Alle

*Anne Louise Schelin*, jurist i Dansk Journalistforbund og en af Europas fremmeste eksperter i den kontinentale ophavsret, og *Kristian Melgaard*, formand for FreelanceGruppen, fortæller om det nødvendige arbejde med ophavsretten - lobbyisme, samarbejde med mange fagforeninger og faglige kampskridt - for at bevare ophavsretten hos ophavsmanden/kvinden.

9.30 - 15.30 Glædesrummet er åbent

Udtryk din arbejdsglæde på alle måder og med alle midler - i farver, dans og toner - med bogstaver, billeder og lyd - eller råb den, tramp den og syng den ud.

9.30 - 10.45 Workshops Deltagere skal vælge

1. Soundslides - en praktisk og hurtig vej til webproduktioner - hele dagen

***For fotografer, webdesignere og andre specialister***

Lyd- og billedproduktioner til Internettet bliver stadig vigtigere. Programmet *Soundslides* har vundet indpas hos mange internetaviser. Med det kan pressefotografen selv optage og redigere lyd til sine billeder - og enkelt og nemt lave en produktion. Vi ser på produktioner, programmer, hardware. Se eksempler på [www.politiken.dk](http://www.politiken.dk) -> fotografier

*Jens Dresling*, fotograf på Politiken er din rejsefører gennem programmerne til færdige lyd- og billedproduktioner.

**Deltagere skal medbringe egen pc eller mac**

2. Sæt pris på dig selv - med fokus på dem, der bedst forstår engelsk

Arbejdsglæde opstår også, når man bliver værdsat efter fortjeneste.  
Lær om forhandlingens dynamik og muligheder - og sæt den rette pris på dig selv.

*Claus Iwersen*, faglig konsulent i Dansk Journalistforbund, afmytologiserer forhandlingsritualerne og fører både kvinder og mænd frem til en bedre forhandlingsposition.

3. Fortæl med glæde - journalistik og flow

Næsten intet er så boblende berusende, som at lykkes med at fortælle sin gode historie med interessante billeder, lyde eller ord.

*Mikkel Hvid*, freelancejournalist og coach, inspirerer til at bruge fortællende journalistik.

10.45 - 11.00 Kaffepause - besøg glædesrummet

11.00 - 12.30 Workshops Deltagerne skal vælge

1. Soundslides - en praktisk og hurtig vej til webproduktioner - fortsat

*Samme deltagere hele dagen*

Lær at bruge *Soundslides* til at skabe dine egne lyd- og billedproduktioner.  
*Jens Dresling*, fotograf, Politiken

2. Sæt pris på dig selv

Arbejdsglæde opstår også, når man bliver værdsat efter fortjeneste.  
Lær om forhandlingens dynamik og muligheder - og sæt den rette pris på dig selv.

*Claus Iwersen*, faglig konsulent i Dansk Journalistforbund, afmytologiserer forhandlingsritualerne og guider både kvinder og mænd frem til en bedre forhandlingsposition..

3. Fortæl med glæde - journalistik og flow - med fokus på dem, der bedst forstår engelsk

Næsten intet er så boblende, berusende, som at lykkes med at fortælle sin gode historie med interessante billeder, lyde eller ord.

*Mikkel Hvid*, freelancejournalist og coach, inspirerer til at udøve fortællende journalistik.

12.30 - 13.30 Frokost - besøg glædesrummet

13.30 - 15.00 Workshops - deltagerne vælger

1. Soundslides - en praktisk og hurtig vej til webproduktioner - fortsat

*Samme deltagere hele dagen*

Lær at bruge *Soundslides* til at skabe dine egne lyd- og billedproduktioner.  
*Jens Dresling*, fotograf, Politiken

2. Styr din stress - arbejdsglæde *The Mindful Way* - med øvelser

Lær at styre din stress og befri glæden gennem bevidst nærvær.  
En kort introduktion til *mindfulness* som effektivt redskab til at forebygge og håndtere stress. *Mindfulness* er baseret på åndedrætsmeditation.  
Der veksles mellem dialog og øvelser.

*Ulla Schade*, freelance journalist, og *Anne Marie Beck*, kognitiv coach, er dine guides til at lære at være til stede i nuet.

3. Kreativ lyd - når lyden fortæller - med eksempler

Få gode råd om at producere radio og en masse inspiration fra lyd-eksempler bundet sammen af de bagvedliggende tanker.  
Se, hvordan *Peter Lous* arbejder med lyd, og bliv smittet af hans begejstring og arbejdsglæde.  
En del af workshoppen vil foregå på engelsk, men næsten alle lyd-eksempler er på dansk.  
*Peter Lous*, lydtekniker på DR, P3 - blandt andet satireprogrammet *Selvsving*.

4. Udendørs glæder - ud i naturen - bemærk fra 13.30 - 17.00

Travetur i Rold Skov med *Helge Qvistorff*, forfatter, bosiddende ved skoven i 30 år.  
Der er masser at se og sanse i Rold Skov, som bl.a. rummer det største antal kildevæld i Nordeuropa.  
Turen byder på en række usædvanlige oplevelser, krydret med anekdoter og sagn om fortidens myter, der knytter sig tæt til en af de største skove i Danmark.

15.00 - 15.30 Kaffepause - Besøg glædesrummet

15.30 - 17.00 Det Røde Kapel - Film og debat Fælles

Tre danskere agerer kommunistisk teatertrup i det lukkede Nordkorea. Den ene af dem er oven i købet spastiker. Processen med at sætte et teaterstykke op i Pyongyang følges af et medbragt filmhold på den betingelse af nordkoreanerne får lov til at se alle optagelser igennem. Nordkoreanerne tror dagsordenen er kulturel udveksling, mens danskerne i virkeligheden er ude på at demaskere mentaliteten i verdenshistoriens mest gennemførte militærdiktatur. Grænseoverskridende tv? Mads Brügger, instruktør, viser klip, fortæller om hensigter og om mødet med Nordkorea. Debat om brug af rollespil, satire og løgn indenfor journalistisk, samt om de etiske problemstillinger i Det Røde Kapel. Blandt andet er tv-serien blevet anklaget for at bringe menneskeliv i fare.

17.30 - 18.30 Store Nordiske Rundbold/Brännboll Turnering - Alle

Det skulle være ganske vist, at fysiske anstrengelser frigør endorfiner i hjernen og skaber lykkefølelse. Godt, vi har vores turnering.

*Reglerne er som altid:*  
Dommerne er strenge men uretfærdige.  
Bestikkelse er tilladt.  
Værtslandet vinder.

19.00 - ?? Festmiddag Alle

Delikat mad, muntre taler, skøn fællessang - musik og dans - samvær til den lyse morgen, måske.

Søndag d. 10. juni

7.30 - 9.30 Morgenmad

9.30 - 10.30 Den kreative hjerne - tænk nyt Alle

Sammenhængen mellem kroppen, sproget og hjernen er så stærk, at ordene og kroppen har direkte indflydelse på vores sindstilstand. Tænk i muligheder frem for begrænsninger - og bliv glad

*Kjeld Fredens, hjerneforsker.*

10.30 - 11.00	Kaffepause og tjek-ud	
11.00 - 12.00	Den hemmelige gæst	Alle
	Farvel - og på gensyn	
12.30 - 13.30	Frokost og afrejse	

Yderligere oplysninger om Hotel Comwell på:  
[http://www.comwell.com/Comwell Rebild Bakker-165.aspx](http://www.comwell.com/Comwell_Rebild_Bakker-165.aspx)

Ret til ændringer og forbedringer forbeholdes.