



# PERSONLIGT LEDARSKAP, 1 år

---

**Att leda mig själv och andra utifrån den jag är**  
- med gestaltmetodiken som grund



## MÅL OCH SYFTE

---

Mål: Ökad medvetenhet om mig själv och hur jag gör samt ökad förståelse för hur andra fungerar.

Syfte: Att kunna leda mig själv och andra utifrån den jag är, på ett relevant och funktionellt sätt, genom:

Ökad förmåga att nå ut och nå resultat genom andra

Ökat eget välbefinnande

Ökad förmåga att stå stadigt när det blåser; självstöd

Ökad medvetenhet om

egna mönster och teman

hur de visar sig i dag

hur jag relaterar till andra

Kunskap om gestaltteorins grunder och begrepp

## Personligt ledarskap – innehåll och upplägg

### Hösttermin

### Parallella arbeten

#### 1. Upptaktsvecka

Skapa motivation och förutsättningar såväl för den egna utvecklingen som för ett gott inlärningsklimat i gruppen.

Egen terapi startar  
- Minst 20 timmar

Självreflektion i skrift, en A4, efter varje kursvecka

#### 2. Jag själv som verktyg

Genom medvetenheten om mig själv och min kropps signaler öka min förmåga att vara närvarande i nuet och ta ansvar för mina behov.

Lärgrupp startar  
- 5 tillfällen

Självreflektion,  
- ger och får återkoppling

#### 3. Mina grundläggande värderingar

Utforska hur mina värderingar och familjebakgrund präglat mig och påverkar mitt beteende och mina relationer i dag.

2-dagars seminarium:  
- Gestaltteorins grunder och begrepp

Självreflektion,  
- ger och får återkoppling

### Vårtermin

#### 4. Mina drivkrafter

Bidra till ökad medvetenhet om mina drivkrafter och utforska hur de speglar av sig i mina yrkesrelationer och mitt yrkesliv idag.

Självreflektion,  
- ger och får återkoppling

#### 5. Min identitet

Öka medvetenhet om vem jag är idag ur olika perspektiv såsom kön, klass och etnicitet så att jag kan använda mina förmågor och styrkor i mötet med andra.

Självreflektion,  
- ger och får återkoppling

#### 6. Integrering – Jag som ledare

Öka medvetenheten om hur jag leder mig själv och andra.  
Självdeklaration och feedback

Sammanfatta i ett skriftligt personligt fördjupningsarbete

Lämnas in 4 v innan avslut



# GENOMGÅENDE TEMAN

## Återkommer i samtliga kursmoment

---

**Personligt mod:** träna att vara kvar i kontakt, närvarande i process och förmågan att ge och ta feedback.

**Awareness:** ökad medvetenhet om vad som sker med mig själv och i min omvärld och samspelet däremellan.

**Kroppsmedvetenhet:** ökad medvetenhet om hur tankar och känslor kommer till uttryck i kroppen via bl.a. andning, rörelse, spänningar och energinivå.

**Kontakt:** ökad förmåga att möta andra med empati, öppenhet och respekt för såväl mina egna som andras behov, känslor och vilja.

**Självreglering:** ökad förmåga att vara medveten om, ta ansvar för och tillgodose egna behov på ett relevant sätt



## OM PEDAGOGIKEN

---

### **Upplevelsebaserad undervisning**

Undervisningen baseras på det som sker i gruppen och relationerna, här och nu, vilket ställer krav på villighet och mod att utforska dig själv och andra samt att bidra till hela gruppens lärande och utveckling

Undervisningen är förlagd till internat för att ge lärandet och den personliga utvecklingsprocessen utrymme, utan avbrott för vardagens krav

### **Teorin ges samlat vid ett tillfälle**

Vid ett tvådagarsseminarium utanför själva kursveckorna arbetar man med gestaltteorins grunder och begrepp

Teorin bildar bakgrund och knyts samman med den fortsatta utvecklingsprocessen under året

### **Integration och utveckling**

Egen terapi och lärgruppsträffar parallellt med utbildningen ger utrymme för reflektioner, eget djupgående utvecklingsarbete samt att fånga upp det som sätts igång under kursveckorna

Personlig dagbok/självreflektion förs kontinuerligt för att stötta den personliga utvecklingsprocessen

Ett skriftligt fördjupningsarbete i slutet av utbildningen knyter samman den personliga utvecklingsprocessen med teori och praktik



## RAMAR FÖR UTBILDNINGEN

---

6 kurstillfällen under ett läsår (totalt 26 dagar, varav 20 vardagar)

Ett tvådagarsseminarium kring gestaltteorins grunder och begrepp

Mindre lärgrupper träffas mellan kurstillfällena + efter avslutning

5 tillfällen x 2 dagar, varav en dag/tillfälle är terapeutledd. Träffarna förläggs vanligen till helger.

Egen terapi, minst 20 x 60 min

Ett skriftligt personligt fördjupningsarbete

Skrivs löpande under året och behandlar den egna utvecklingen, bakgrunden och nuläget kopplat till de gestaltteoretiska grundbegreppen. Slutreflektion lämnas in 4 veckor innan avslutningsveckan (2 500 ord)



# BEHÖRIGHET OCH ANTAGNING

---

## Behörig är sökande som:

Har gått antingen Grundkurs, Gestaltmetodik i organisationer, Praktisk förändringsledning eller likvärdig utbildning

Du kan tillgodogöra dig utbildningen från dag 1 eftersom du har en grundläggande erfarenhet av och kännedom om gestaltmetodiken, vet vad du ger dig in på och har erfarenhet av ett motsvarande gruppssammanhang

Har yrkesmässig anknytning

Är en vidareutbildning för dig som arbetar med att stödja/leda mänskliga processer i en organisation

Har goda språkkunskaper i svenska och engelska

## Antagningsprocess:

Sista ansökningsdatum **1 april**

Ansökan går igenom, ev kompletteringar begärs in

Enskilda samtal i grupp för att utforska ovanstående kriterier och erfarenheter

Besked om antagning lämnas i anslutning till samtalet

Den sökandes bindande avtal lämnas till Gestaltakademien senast **4 juni**

Ev referenser från Grundkurs, Gestaltmetodik i organisationer, Praktisk förändringsledning eller likvärdig utbildning