

# GESTALTAKADEMIN

Europas bredaste utbildningsprogram inom gestaltmetodik.



## Grundkurs i personlig utveckling

på gestaltterapeutisk grund

16 dagar

### ATT DELTA I EN GESTALTGRUPP

"Med fötterna på jorden, huvudet i himlen och händerna i samhället"

säger något om bredden som gestaltterapi arbetar med. Att lära sig använda så mycket mer av sina möjligheter, uttrycker samma sak på ett annat sätt. För att utvecklas kan vi behöva skärpa våra sinnen, begrunda vår härkomst, bli mer bekanta med vår kropp som är vår hemvist. Vi kan behöva utforska hur vi är tillsammans med andra, hur våra sätt att ta kontakt och möta en annan människa fungerar, eller hur vi avslutar kontakten. Och vi kan behöva stanna upp för att modigt och moget utforska hur vi gestaltar våra liv, om våra val är medvetna, bottnar djupt och har brett perspektiv.

Att arbeta med sig själv i grupp, i en annorlunda miljö, har visat sig vara ett utmärkt sätt att öka insikt, pröva nya sätt att handla eller bevittna och låta sig påverkas av andras livsteman och försök till förändring. Någon behöver öka sin stadighet och kontakt med jorden, en annan det motsatta, att släppa taget och våga flyga. Någon känner sig förvirrad i sin historia och vill förstå sina livsmönster, en annan hittar inte glädjen i vardagen och söker mening i livet. Och ofta är det någon i gruppen som känner igen sig i dig och någon som önskar något som du kan ge.

-Sinnena skärps.

För att kunna leva i nuet behöver vi lugna stegen och förbättra vår varseblivning. Både inåt och utåt. Att uppfatta verkligheten som den är, utan för mycket förvrängningar, leder till ett ärligare och sannare umgänge med mig själv och min omgivning.

-Vem är jag utifrån min bakgrund?

Förståelsen av mig själv blir plattform för kommande steg. Vår livshistoria har format oss på gott och ont. Ökad medvetenhet om *hur* ger kraft till förändring.

-Att släppa det förflutna och våga sig framåt.

Sidor som slumrat i dig, egenskaper du aldrig upptäckt eller utforskat får en chans att komma fram, kanske lite, kanske mer kraftfullt. En möjlighet att pröva ett steg i ny riktning. Viktigast är att bli medveten om att du är så mycket mer än du trodde.

-Större helhet.

Personlig utveckling antyder att du utifrån den du *är* utvecklas, blir mer synlig, blommar och doftar. Du härstammar från din unika bakgrund och är en del av ett stort sammanhang. Hur ser du din



**En grupp är så  
mycket mer än  
att man är flera!**

# GESTALTAKADEMIN

Europas bredaste utbildningsprogram inom gestaltmetodik.



plats i livet? När du betraktar dig själv, hur vill du gestalta ditt liv i fortsättningen?

Vi erbjuder dig olika sätt att bli mera medveten och olika sätt att experimentera och utforska. Gestaltterapiens arbetssätt i kombination med kombination med kroppsmedvetenhet, dans, meditation erbjuder dig många tillfällen att utvecklas, att känna större helhet och inte minst uppleva hur du själv skapar ditt liv tillsammans med andra.

Utifrån deltagarnas behov i möte med våra kunskaper och erfarenheter som terapeuter och gruppleddare gestaltar vi innehåll och form under kursdagarna. Gestalt – teori och arbetssätt introduceras.

Grundkursen ger behörighet att söka Gestaltakademiens treåriga utbildningar till gestaltpsykoterapeut eller gestaltpraktiker.

## Kursdatum och utbildningsort:

Stockholmstrakten, Bogesunds Slottsvandrarhem och konferens  
Introduktionsträff: datum meddelas sökande

7 - 10 februari 2018

11 - 14 april

7 - 10 mars

23 - 26 maj

## Anmälan:

Ansökningsblanketten finns på hemsidan. Sökande kontaktas av kursledaren för antagningsförfarande. Sök senast 1 december

## Kursledare:

Viveka Klingenberg

[vivekaklingenberg@live.se](mailto:vivekaklingenberg@live.se)

070-695 82 88

Diplomerad gestaltterapeut (-89) Mångårig erfarenhet av att arbeta med gestaltterapi individuellt och i grupp samt handledning. Retreatledare. Socionom. Arbetar halvtid som kurator inom palliativ vård.



Per Vestberg

[per.vestberg@mac.com](mailto:per.vestberg@mac.com)

070-659 89 03

Diplomerad gestaltterapeut (-95) Egen mottagning med individual-, par- och gruppterapi samt handledning. Tidigare lärare vid Gestaltakademiens utbildningar. Under vidareutbildning i Somatic Experiencing, en metod för att bearbeta trauma.



## Kursavgift:

Privatbetalande: 17 500 kr inkl moms

Företagsbetalande: 30 000 kr exkl moms

Kostnader för kost och logi tillkommer, ca 3050 kr/tillfälle för helpension i enkelrum.