

# GESTALTAKADEMIN

Europas bredaste utbildningsprogram inom gestaltmetodik.



## Nyfiken på gestaltmetodiken

Är du nyfiken och vill upptäcka mer om dig själv? Vill du utveckla och använda dina egna personliga styrkor professionellt? Vill du pröva något nytt och upplevelsebaserat? Under två innehållsrika dagar får du möjlighet att satsa på din egen utveckling och under ledning av erfarna ledare lära känna gestaltmetodiken.

Kursen vänder sig till dig som

- Har en längtan att stanna upp och reflektera över dig själv och dina val.
- Vill öka din förståelse för vem du är.
- Är nyfiken på vad gestaltterapi och gestaltmetodik är.

Syfte och mål

- Att under trygga former pröva personlig utveckling på gestaltmetodisk grund i en mindre grupp, 6-10 personer.

Innehåll och upplägg

- Under två kursdagar i följd får du pröva olika metoder för personlig utveckling, som till exempel kroppsmedvetenhet, utforskande dialog, mindfulness, målning och guidningar.
- Du ges möjlighet att reflektera över din arbets- och livssituation och får med dig teorianknytningar till det vi gör i gruppen.

Kursdatum, tider och ort

29-30 september (tider: 14.00 – 20.00, 9.00 – 16.00)  
Gestaltakademien, Duvnäsgratan 14, Stockholm

Kostnad

950 SEK inkl moms (760 SEK exkl moms)

Ledare

**Gertrud Vallgård** är diplomerad i lednings- och organisationsutveckling vid Gestaltakademien och civilekonom. Hon arbetar som administrativ samordnare och ekonom inom offentlig sektor. Gertrud har ett stort intresse av organisationsutveckling både för fungerande struktur liksom utveckling av människor för att uppnå en bra arbetsmiljö. Hon har lång yrkeserfarenhet som ekonom i olika branscher inom offentlig och privat sektor.

**Kristina Stensson Ljungdahl** är diplomerad gestaltterapeut och arbetar idag dels med klienter i egen verksamhet, dels som konsult i offentlig sektor. Kristina har arbetat med människor på olika sätt under snart 30 år – som folkhögskollärare och utbildare, som kommunikatör, projektledare och chef. Under många år har hon utbildat utbildare samt faciliterat arbetsgrupper i möten, workshops och processarbeten. Den röda tråden har alltid varit mötet – mötet som berikar, berör, krånglar till och skapar nytt. Kristina drivs av nyfikenhet på sig själv och andra och av det fantastiska i att ständigt, i vardagen, upptäcka kraften i relationen, i det mellanmänniska.

Anmälan

Via hemsidan, [gestaltakademien.se](http://gestaltakademien.se)

