



FÖRDJUPAD PERSONLIG UTVECKLING

- på gestaltterapeutisk grund, 16 dgr

Att förstå vad som formar en människa

- hur det kan ta sig uttryck och påverka relationen med andra



MÅL, SYFTE OCH INNEHÅLL

- Mål:** Ökad medvetenhet och förståelse för din livshistoria, dina mönster och hur du påverkas av och påverkar andra och hur du kan ta ansvar för dina val och din egen utveckling.
- Syfte:** Skapa en god personlig och teoretisk plattform inför eventuell vidare utbildning till Dipl. Gestaltterapeut. Alternativt utgör en fördjupning av egen personlig utveckling.
- Innehåll:** Din fortsatta personliga utvecklingsprocess knyts samman med
- grundläggande gestaltterapeutisk teori
 - anknytningsteori och utvecklingspsykologi
 - förståelse för hur stressande livsbetingelser påverkar och formar oss, samt
 - hur dessa mönster kan lösas upp och vilka alternativ som finns
- Du får utforska och arbeta med
- dig själv i samskapande med andra
 - din förmåga till kontakt, närvaro och autenticitet
 - din bakgrund, värderingar och erfarenheter och hur de färgar dina relationer
 - dig själv i relation till gestaltteori och gestaltterapeutisk praktik
 - vad som skapar goda förutsättningar för din och andras utveckling

Fördjupad personlig utveckling – innehåll och upplägg

Kurstillfälle	Teorifokus	Parallella arbeten
<p>1. Upptaktsvecka. Hur möter jag min omgivning? Hur påverkar jag andra? Skapa motivation och förutsättningar såväl för den egna utvecklingen som för ett gott inlärningsklimat i gruppen.</p>	<p>Fenomenologi Gränser Kontakt Kontaktstilar</p>	<p>Obl. litteratur Dagbok Egen terapi startar - Minst 15 timmar* Lärgrupp startar - 3 tillfällen</p>
<p>2. Hur märker jag mina behov? Hur tar jag ansvar för dem? Genom medvetenheten om mig själv och min kropps signaler öka min förmåga att vara närvarande i nuet och ta ansvar för mina behov, i kontakt med andra.</p>	<p>Organismens självreglering Energykeln Gränser</p>	<p>Obl. litteratur Dagbok</p>
<p>3. Hur bär jag med mig mina erfarenheter? Hur visar de sig? Utforska hur mina livsbetingelser och min familjebakgrund präglat mig och påverkar mitt beteende och mina relationer i dag.</p>	<p>Anknytningsteori Utvecklingspsykologi Affektteori Fältteori Dialogfilosofi</p>	<p>Obl. litteratur Dagbok</p>
<p>4. Integrering – Jag i mötet med andra Öka medvetenheten om hur jag möter mig själv och andra, och min utvecklingsprocess Självdeklaration och feedback</p>		<p>Skriftlig personlig utvecklingsprofil lämnas in senast 8 januari</p>

**) Terapin påbörjas med fördel i anslutning till kursstart för att hinnas med.*

Intyg om minst 15 tim egenerapi lämnas in senast 28 februari



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 medveten närvaro och uppmärksamhet på det som sker med mig 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 mina 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.

Gedigen teoretisk grund

Obligatoriska litteraturstudier mellan själva kurstillfällena.

Teorin tas upp och diskuteras under kurstillfällena och i lärgrupperna.

Integration och utveckling

Egen terapi och lärgruppträffar 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.

En skriftlig personlig utvecklingsprofil (PUP) i slutet av utbildningen knyter samman den personliga utvecklingsprocessen med teori och praktik.



RAMAR FÖR UTBILDNINGEN (krav för fullgjord kurs)

4 kurstillfällen över 4-5 månader, totalt 16 dagar.

Mindre lärgrupper träffas mellan kurstillfällena (3x2 dagar) för att stötta och utmana varandra, personligt och teoretiskt. Träffarna förläggs vanligen till helger.

Egen terapi, minst 15x60 min, intyg lämnas senast 28 februari.

Läsa grundläggande litteratur som diskuteras under kurstillfällena.

Skriftlig personlig utvecklingsprofil/PUP.

Underlag skrivs löpande under utbildningen och behandlar den egna utvecklingen, bakgrunden och nuläget kopplat till de gestaltteoretiska grundbegreppen. Slutreflektion lämnas in senast 8 januari (2 500 ord).

BEHÖRIGHET OCH ANTAGNING

Behörig är sökande som:

gått en Grundkurs hos Gestaltakademien (eller har motsvarande erfarenhet)

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 gruppsammanhang.

har god svenska i tal och skrift samt god engelsk läsförståelse

Antagningsprocess:

Sista ansökningsdatum **1 april**

Behörighet går igenom, eventuella kompletteringar begärs in*

Enskilt samtal för att utforska ovanstående kriterier och erfarenheter

Besked om antagning lämnas i anslutning till det enskilda samtalet

Den sökandes bindande avtal lämnas in till Gestaltakademien senast **1 juni**

*Vid behov ber vi om referenser från Grundkursledare (eller motsvarande)