

GESTALTAKADEMIN

Europas bredaste utbildningsprogram inom gestaltmetodik.



Vem är jag och vem blir jag när jag möter andra?

2 dagar

Egen tid och tid för reflektion poängteras av många, men hur gör man på riktigt? Under två dagar får du testa olika övningar som hjälper dig stanna upp och reflektera över dig själv och dina val. Du får verktyg för att stötta dig själv att göra det du behöver. Du får träna på att möta andra i en mindre grupp och samtidigt behålla dig själv.

Dialog och samspel står i fokus i gestaltmetodiken. Utgångspunkten är att vi alla påverkar varandra genom vårt sätt att vara och uttrycka oss, vilket deltagaren får uppleva genom övningar.

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 och vilka behov du har

Innehåll

- pröva olika metoder för personlig utveckling, till exempel kroppsmedvetenhet, utforskande dialog, mindfulness, målning och guidningar.
- reflektera över din arbets- och livssituation
- träna på kommunikationsmönster
- teoriansknytningar till det vi gör

Kursdatum, tider och ort

13-14 april (tider: 14.00 – 20.00, 9.00 – 16.00)
Centralt, Stockholm

Kostnad

1295 SEK inkl moms (1036 SEK exkl moms)

Anmälan

Via hemsidan, gestaltakademien.se

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.

