

# GESTALTAKADEMIN

Europas bredaste utbildningsprogram inom gestaltmetodik.



## Grundkurs i personlig utveckling

på gestaltterapeutisk grund

16 dagar

*"Jag har fått syn på styrkor och utvecklingsområden. Jag har tagit mig flera steg bort från mina rädslor. Det gör mig starkare och lugnare och har öppnat min förmåga att ta emot. Det utvecklar mig både privat och i min yrkesroll"*

Jeanette Forss, Verksamhetschef



*"För det första har jag blivit påmind om hur det känns att verkligen leva. Kursen har också hjälpt mig att komma till insikt om mina styrkor och utvecklingsområden och vad jag behöver förändra i mitt liv"*

Dan Borglund Universitetslektor



Vi vänder oss till dig som vill arbeta med din personliga utveckling och ditt personliga ledarskap. Detta för att du skall kunna utvecklas i dina relationer, i ditt arbete, i din roll som chef eller medarbetare eller i ditt privatliv.

En grundkurs i gestaltterapi innebär en personlig utvecklingsresa. Du kommer som den du är, med dina behov och förväntningar och du möter andra människor som också söker utveckling. Varje deltagare är en resurs för de andra i gruppen.



Vår livshistoria har format oss på gott och ont och en ökad medvetenhet om hur ger kraft till förändring. Genom varsam guidning, lekfullhet och allvar, musik, bild och kreativt skapande kommer du att göra en resa som ökar din förståelse och medvetenhet om de livsstrategier du byggt upp. Vi arbetar både i storgrupp och i smågrupper och lägger stor tonvikt på att du under trygga former skall våga pröva nytt och vara nyfiken på dig själv.

Teman och olika begrepp vi går igenom under veckorna:

- Grupp, kontakt och möte. Vi formar gruppen och bygger tillit tillsammans, förväntningar, farhågor, kommunikation, samtalsnivåer, feedback.
- Min livshistoria. Hur har den format mig? Överlevnadsstrategier, dialog, självbild, självstöd...
- Oavslutade händelser. Vad hänger kvar och hindrar mig i mitt liv? Polariteter, gränser, ansvar...
- Styrkor och utvecklingsmöjligheter. Energykeln, avslut och framtid...

Vi kommer att arbeta med att integrera de erfarenheter du gör så att du sedan kan ta med dig dem hem, som möjligheter i din vardag, på arbetet och i ditt privatliv.

# GESTALTAKADEMIN

Europas bredaste utbildningsprogram inom gestaltmetodik.



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

Kursdatum och utbildningsort:

Stockholmstrakten, Bogesunds Slottsvandrarhem och konferens

Introduktionsträff: tid meddelas sökande

5 – 8 september

17 – 20 oktober

5 – 8 december

9 -12 januari 2019

Anmälan:

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

Kursledare:

Birgitta Lindgren

[birgitta.lindgren@gestaltdialog.se](mailto:birgitta.lindgren@gestaltdialog.se)

0707354525

Leg. psykoterapeut, leg. sjuksköterska, MSc Gestaltpsykoterapi/

Dipl. gestaltterapeut, Somatic Experiencing practitioner®

Egen mottagning med psykoterapi för individ, par och grupp,

handledning för individ och grupp. Traumaterapi.

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

Gestaltakademins utbildningar. Under vidareutbildning i Somatic

Experiencing, en metod för att bearbeta trauma.

Kursavgift:

Privatbetalande: 17 900 kr inkl moms

Företagsbetalande: 30 750 kr exkl moms

Kostnader för resor, kost och logi

tillkommer, ca 3 050/tillfälle för

helpension i enkelrum.

Minimiantal deltagare: 8

Max antal deltagare: 12

