

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

18-19 maj (tider: 14.00 – 20.00, 9.00 – 16.00)
Centralt, Göteborg

Kostnad

1295 SEK inkl moms (1036 SEK exkl moms)

Anmälan

Via hemsidan, gestaltakademien.se

Ledare

Helena Mering tog diplom som gestaltterapeut våren -17 och arbetar sedan dess med individer och par på sin egen mottagning. Hon har en bakgrund som sångerska och har arbetat på flera olika teatrar. Hennes erfarenheter sträcker sig från konstnärligt skapande, mångkultur, HBTQ-frågor till ledarskapsfrågor och gruppdynamik.

Karl Sandstedt är diplomerad i organisationsutveckling vid Gestaltakademien och jägmästare. Han är och har varit verksam inom skogs- och energisektorn. Karl har erfarenhet från att leda under olika förhållanden, att arbeta som specialist och verka i olika typer av grupper med varierande sammansättning, uppgifter och tillgång till resurser. Han är nyfiken, närvarande och ser.

