

# Personlig utveckling – grundkurs för ett mer medvetet liv, Gk46

I en grupp får du möjlighet att utvecklas tillsammans med andra. Gruppen ger dig möjlighet att ge och ta emot spegling, stöd och utmaningar. Att hitta din väg i både privatlivet och arbetslivet innebär att det du väljer att göra är roligt och stimulerande. Första steget är att bli medveten om att du faktiskt kan påverka din situation och göra någonting åt den.

Gruppen blir en träningsarena där du har möjlighet att upptäcka dig själv och vad du vill. Du blir medveten om hur du påverkar andra och hur andra påverkar dig. Under trygga former får du pröva nya vägar och annorlunda sätt att handla. Du är bland människor som också har en längtan efter förändring att utforska sina tankar, känslor och sitt beteende.

## Syfte och mål

- Grundkursens syfte är att ge deltagarna möjlighet till personlig utveckling i grupp på gestaltteoretisk grund.
- Grundkursen ger behörighet att söka vidare för att bli Dipl Gestaltterapeut och Dipl Gestaltpraktiker i Organisation

## Innehåll och upplägg

- Kursledarna utgår från gestaltteori, existencialistisk filosofi och fenomenologisk metod.
- Den framväxande gruppstryggheten utgör basen för den enskildes personliga växt.
- Relationen till naturen kommer att finnas med som en del av den upplevelsebaserade pedagogiken.
- Pedagogiken är upplevelsebaserad med inslag av teori. Under kursen jobbar man till exempel med awareness, figur, grund, kontaktgräns och fixerad gestalt.

## Kursdatum och utbildningsort:

22 – 25 oktober, 3 – 6 december, 18 – 21 februari och 15 – 18 april  
Stockholmstrakten, Bogesunds Slottsvandrarhem och konferens

## Kursavgift 20/21

Privatbetalande: 18 750 kr inkl moms

Företagsbetalande: 32 150 kr exkl moms

Kostnad för kost och logi tillkommer med ca 3 200 kr/kurstillfälle.

Dag 1 startar vid lunch och dag 4 avslutas vid lunch. Det kan förekomma kvällspass.

## Antal deltagare

6-12 personer

**Sista ansökan:** 1 september till [romlin@gestaltterapeuter.se](mailto:romlin@gestaltterapeuter.se)

### **Avbokningsregler**

Sökande kontaktas av kursledare för gemensamt samtal. När sökande antagits och tackat ja är ansökan bindande. Hoppas du av efter detta och fram till 2 veckor efter kursstart debiteras 50% av kursavgiften. Avbryter du senare debiteras hela avgiften. Avbokningar pga sjukdom fordrar läkarintyg.

### **Kursledare:**



### **Åsa Forssén**

MSc i Gestaltpsykoterapi. Egen mottagning för individer, par och handledning. Utbildad i imagoterapi (parterapi), Mindfulness och kbt. Även verksam som samtalsterapeut på Vårdcentral. Flera års erfarenhet från psykiatri både vuxna och barn och ungdom.

Mb 0733-79 19 37 [www.gestaltterapi.nu](http://www.gestaltterapi.nu)



### **Ann-Sofie Romlin**

MSc i Gestaltpsykoterapi, handledare och mindfulnessinstruktör. Mottagning för individer, par och grupper. Även verksam som utbildningskonsult, coach och handledare.

Mb 070-3930985 [www.gestaltterapeuter.se](http://www.gestaltterapeuter.se)