

## Autenticitet, Passion och Självkänsla - Intensiv utveckling av personliga färdigheter

Öka livslusten, energin och ditt livsmod!  
 Få mer energi till ditt arbete - och till din fritid!  
 Stärk din förmåga till kontakt, till närvaro, till att sätta gränser- och att hitta lugnet i dig själv!  
 Sätt stopp för dina stressmekanismer – Och ta tillbaka kraften från det som tar kraften från dig!

Detta och mer kommer du att kunna uppnå genom 5 intensiva dagars fördjupning och undersökande av din *autenticitet, passion och självkänsla*. Kursen hålls i en nyrenoverad herrgård i natursköna omgivningar. En ideell plats för fördjupning, uttryck och utveckling.

## Utveckling av dina personliga resurser

Stärk dina förmågor i de områden som är relevanta för dig:

|              |                 |               |                      |
|--------------|-----------------|---------------|----------------------|
| Närvaro      | Skärpa          | Kreativitet   | Tillfredsställelse   |
| Intuition    | Gränser         | Innovation    | Trivsel              |
| Kontakt      | Konfrontation   | Nyfikenhet    | Njutning             |
| Intimitet    | Tydlighet       | Utforskande   | Energi överskott     |
| Empati       | Handlingskraft  | Busighet      | Att vara i nuet      |
| Mottaglighet | Genomslagskraft | Lekfullhet    | Entusiasm            |
| Engagemang   | Beslutsamhet    | Riskvillighet | Att vila i sig själv |

Ju mer du använder hela paletten av din personlighet, desto mer energi får du och kommer därmed att uppleva att dina sinnen skärps och att du får en starkare situationsmedvetenhet med ett större känsleregister. Detta medför ett vidare perspektiv och en större förmåga att påverka din situation, vilket i sin tur leder till ett större välbefinnande och ökad prestationsförmåga.

Arbetsformerna är varierande och består av en tematisk undervisning med övningar, engagerande dialoger, personlig reflektion i små grupper, kreativa utmaningar och integrering av kropp och själ där vi också kommer att använda oss av de natursköna omgivningarna. Max. deltagare är 8 personer. Ansvarig coach/tränare är Sören Ewans Porting, som är certifierat Gestalt-psykoterapeut vid GIS-International. Medledare är Anita Strandmark. Anita är en erfaren certifierad kroppsterapeut och tantra-behandlar. Kursen kvalificerar som terapierfarenhet till möjlig gestalt-psykoterapeut fortbildning. Vi inbjuder internationellt och anpassar språket (engelska, svenska och danska).

## Praktisk information

Kursen riktar sig i huvudsak till vuxna med behov och lust att utforska sig själva och sina egna resurser, oavsett bakgrund, utbildning och position. Kursen är starkt personligt engagerande och just därför mycket berikande för livskvaliteten.

### Kursdatum 2021

**APS 24:** 19 april kl. 10:00 – 23 april kl. 13:00.

**APS 25:** 14 juni kl. 10:00 – 18 juli kl. 13:00.

Kursstället är en sommarstuga i Øresundsregionen.

Kurspris är inkl. boende och måltider DKK 10.750, men exkl. förfriskningar och för företag exkl. moms.

