



Agneta Grönquist
Dipl. Gestaltterapeut
L.E.T. Terapeut.
Handledare vid Gestalt-Akademien

Driver sedan 1983 egen verksamhet med individual- och gruppterapi, handledning och konsultation. Personlig utveckling genom utbildning, coaching och ledarutveckling.

Bakgrund:

Leg. sjuksköterska
Lärare i Hälso- och Sjukvård
Beteendevetare
Lärare vid Gestalt-Akademien
Konsult på Perlan Dialog
och ledarskap



Medlem i
Sveriges Auktoriserade Gestaltterapeuter, SAG

LEVA I BALANS



Personlig utveckling i grupp på
gestaltterapeutisk grund

Grundkurs

Agneta Grönquist

Du som

- ✿ vill bli mer medveten om dig själv personligt och professionellt
- ✿ vill växa och utvecklas även som vuxen
- ✿ tycker att du har fastnat i gamla mönster och vill pröva något nytt
- ✿ känner dig stressad och vill känna större balans mellan rörelse/aktivitet och stillhet/vila
- ✿ vill ta dig själv på allvar och leva - inte bara prestera
- ✿ vill utforska dina gränser, vad betyder dina ja och nej
- ✿ önskar mer energi och glädje i livet
- ✿ vill leva i bättre kontakt med dig själv och med människor omkring dig
- ✿ vill ta upp frågor om livets mening, om kvinnligt, manligt, mänskligt, om känslor, ensamhet, ilska, sorg, kärlek och glädje
- ✿ som vill förstå mer hur grupper fungerar och hur du fungerar i grupp
- ✿ arbetar med människor och vill gå vidare i din utveckling

Gestaltterapi är en humanistisk terapiform, som utformades under 50-talet. Dess rötter finns inom gestaltpsykologin, psykoanalytiska teorier, existentialistisk filosofi, fenomenologi och österländskt tänkande. Gestaltterapeutisk metod tillämpas inom ledarskap och utbildning, vård, organisations-utveckling, psykoterapi och psykosocial verksamhet. Tanke, kropp, själ och omgivning ses som helhet i samverkan.

Gestaltterapiens hjärta är medvetenhet

Här och nu

Vi behöver både stillhet och rörelse i livet. Balansen är ibland svår att nå. Först när jag stannar upp, har jag möjlighet att lyssna till mitt inre -

en förutsättning för utveckling och lärande.

Att stanna upp - möta mig själv och upptäcka, hur nuet är färgat av min tidigare historia och tankar om framtiden - ger möjlighet att avsluta och bearbeta och därmed ge plats åt nytt liv.

När jag är medveten om vad jag behöver och hur jag lever mitt liv, har jag också möjlighet att välja. Annars styrs mitt liv av omedvetna val.

Du och jag

Gestalt betyder helhet. Det inre handlar om samspelet mellan tanke och känsla, kropp och själ. Det yttre handlar om hur du möter andra, din omvärld. Helheten innebär samspelet mellan yttre och inre. När vi möts, finns detta med hos båda parter.

Arbetsform

Personlig utveckling genom ökad självkännet och medvetenhet genom att utforska, experimentera och uppleva.

Kursen erbjuder redskap att utveckla ledarskapet i dig och med andra.

Vi tränar kommunikation och konflikthantering.

I arbete med människor har du stor glädje och nytta av gestalts arbetsätt.

Focus är också på stresshantering och kroppskännet.

Att arbeta med sig själv i grupp, i en trygg och annan miljö ger möjlighet att upptäcka sig själv på nytt och pröva andra sätt att handla.

Kursen bygger på att lära genom egna upplevelser, teori och praktik följs åt.

Exempel på kursinnehåll:

sinnesträning
medveten närvaro
ökad kroppskännet
guidade fantasier - visualiseringar
rörelse och stillhet
skapande verksamhet - bild och form
ledarskap
gruppövningar - utforskande relationer
spegling
konflikthantering

Grundkursen ger även behörighet att söka GestaltAkademiens fyraåriga Masterutbildning till gestaltterapeut eller organisationskonsult.

Välkommen till

en resa i lekfullt och allvarsamt samspel med andra medresenärer, där utgångspunkten är det som är.

Människor säger att vi alla söker livets mening. Jag tror inte att det är vad vi egentligen söker. Jag tror att vi söker upplevelsen av att leva, så att våra erfarenheter av det rent fysiska livet står i samklang med vårt innersta väsen och vår innersta verklighet, så att vi verkligen känner hänförelsen i att vara levande.

Joseph Campbell