

Kropsdynamisk Coaching 2008

Et gruppeforløb med fokus på kroppen og de problemstillinger du ønsker at arbejde i dybden med

Kropsdynamisk Coaching er en sammenblanding af kropsterapi og coaching, hvor du kan arbejde med at få en bedre kropsbevidsthed og kropsoplevelse. Coaching er en målrettet og handlingsorienteret metode - og når kroppen tages med sker der en ekstra fordybelse. Coaching kan bruges til at reflektere og blive bevidst om hvad dine behov og mål er her og nu samt i fremtiden. Kroppen er sansernes bolig. Det vi ikke husker med vores bevidsthed - det husker kroppen. Vores erfaringer i livet styrer vores måde at opleve virkeligheden på, og dermed vores måde at reagere på. Det gælder både i forhold til andre mennesker – i arbejdslivet og i nære relationer. Krop og hoved - det er denne sammenhæng vi vil fordybe os i sammen med dig og gruppen.

Formål

- At fordybe dig i relationer med andre
- At udforske din personlige udvikling
- At udvikle din måde at være til på
- At opnå nye handlemuligheder
- At forholde dig til og gensidigt lære af dig selv og andre
- At skabe læring gennem refleksion og nye vinkler

Indhold og form

Vi vil tage udgangspunkt i dine personlige erfaringer – herunder oplevelser som du har lært af, eller netop gerne vil se nærmere på for at lære mere. Både erfaringer her og nu men også fra fortiden. Personlige barrierer og blokeringer samt blinde pletter kan gøre, at du har svært ved selv at komme videre uden feedback eller et kærligt skub og ny indsigt.

Som kursusledere tilrettelægger vi dagene med hhv. undervisning via øvelser og teoretiske oplæg efter behov. Derudover reflekterer vi og taler sammen om det I hver især har oplevet under øvelserne og sætter det i forhold til de mål I ønsker at opnå. Vi arbejder på at skabe en tillidsfuld og tryk stemning, så det er muligt at åbne op for nye vinkler og oplevelser samt kunne give og modtage feedback.

Praktiske oplysninger – tid og sted

Gruppe størrelse: min. 8 – max. 12 deltagere.

Adresse: CENTRET VED SØERNE, Nørrebrogade 7, 2.sal tv., 2200 København N.

Hver 3. søndag fra kl. 10 – 13 i alt 7 gange:

6. april, 27. april, 18. maj, 8. juni, 29. juni, 31. august og 21. september 2008.

Gruppen kan evt. forlænges.

Pris - tilmelding og framelding

4.200 kr. inkl. moms for hele forløbet, i alt 7 gange

Ved tilmelding betales depositum på 2.000 kr. på kontonr. 2135 - 2787681614.

Husk at skrive dit navn på, når du indbetaler. Efter betalingen er du sikret en plads.

Restbeløbet forfalder inden starten i april måned 2008.

Der kan frameldes indtil 4 uger før gruppens start – og depositum tilbagebetales minus et administrationsgebyr på 500 kr.

Senere end 4 uger før kursusstart faktureres depositum.

Senere end 2 uger før kursusstart faktureres 25 % af kursussen.

Kursusledere



Helle Kofoed – Bodydynamic International certificeret kropsterapeut i 1989. Oprindelig uddannet pædagog i 1979. 1995 - 1996 efteruddannelse hos Helen Bundgaard i Supervision og Ledelse. 2001 – 2007 i SE (Somatic Experience efter Peter A. Levine) gruppe med Larry Heller som leder. SE henvender sig bl.a. til mennesker med chok/traumer. Løbende up to date kurser hos Bodydynamic International og Merete H. Brandtbjerg. Arbejder med

individuel terapi og parterapi siden 1988 og undervist grupper i grænsesætning, konfliktløsning og netværk. Derudover også Supervision.

Henvendelse: 39 90 01 51 eller www.helle-kofoed.dk



Elsebet Gjetting – Kropsdynamisk psykoterapeut fra Bodydynamic International i 1989. Coach-uddannet fra Expand i 2007 (en IFC-godkendt uddannelse). Uddannelse i kommunikation og psykologi fra Roskilde Universitet i 1999. Arbejder i hverdagen med undervisning og kurser hovedsagelig for sundhedspersonale indenfor ledelse og samarbejde, kommunikation, psykologi samt individuel coaching. Konsulent bl.a. supervisions- og refleksionsgrupper

med feedback, konflikthåndtering samt personlig og professionel udvikling.

Henvendelse: 61 55 13 36 eller www.elsebetgjetting.dk