



*Få større selvværd og træn din
indfølelse og handlekraft gennem
øget selvforståelse.*

Intensivt kursus i personlig udvikling og coaching

Bryd mønstrene og få større frihed

Gennem undervisning og dialog i gruppen får du kontakt til dine skjulte ressourcer og egenskaber, som åbner for, at du kan bruge dig selv optimalt.

Du øger din selvforståelse, opnår større klarhed og indfølelse, og du får mulighed for at øge din handlekraft. Herigennem vil du få flere muligheder for at agere og reagere i overensstemmelse med dine ønsker – både i privatlivet og på jobbet.

Få større livsglæde

Processen giver dig nye indsigter med i bagagen. Du træner din evne til at lytte og udvise empati, og du bliver bedre til at omsætte ønsker til konstruktiv handling og konkrete resultater.

Du kan også forvente, at du efter kurset vil opleve højere selvværd, større livs- og arbejdsglæde og en dybere tilfredshed. Du vil lære at imødegå og håndtere stress – herunder at sige til/fra med respekt for andre og med selvrespekten i behold.

Skab balance mellem karrieren, privatlivet og de personlige behov

Du får mulighed for at finde nye strategier til at leve i overensstemmelse med dine ønsker og behov samt at blive

afklaret mht. hvad du dybest set vil på dine forskellige arbejdsområder.

Gestaltterapi – filosofi og udviklingsmetode

Når du arbejder med dig selv ud fra et gestaltterapeutisk syn får du mulighed for at **opleve** din krop og dine følelser, og at relatere dine tanker til dine følelser og det, der sker i din krop.

Gestaltterapi handler om at få afsluttet de uafsluttede situationer. En uafsluttet situation vil hele tiden presse sig på og bringe uro i dit liv. Når du får løst en konfliktfyldt situation, vil det give ro og plads til andre ting.

Gestaltterapi handler om at tage ansvar for dit eget liv og blive bedre til at være dig selv.

I gestaltterapiens metode og principper er integreret elementer fra det, vi i daglig tale refererer til, som Gestaltterapiens rødder:

- Gestaltpsykologien
- Eksistentialismen
- Fænomenologien
- Taoismen, zenbuddhismen
- psykodrama
- Reichs arbejde med kropspanser

Hvordan arbejdes der på kurset?

Arbejdet foregår i hele gruppen samt i mindre grupper. Når du arbejder med dine temaer, vil det være i en én-til-én dialog med en leder.

Du kommer til at beskæftige dig med de temaer, som er vigtigst for dig og din udvikling og i relation til andre.

Processen, hvor du integrerer og forholder dig til din egen udvikling, er en vigtig del af kurset, hvorfor der er pauser til refleksion.

På kurset vil der blive stillet krav til dit engagement og din vilje til aktiv deltagelse.

Erfarne kursusledere – høj etik!

Vores kursusledere har omfattende erfaring i personlig udvikling, udvikling af lederskab og organisation, teambuilding, managementtræning mv.

Vi praktiserer ud fra høje etiske principper og med respekt for den enkelte deltagers grænser og ønsker.



GIS anvender udelukkende internationalt anerkendte træningsmetoder, som har bevist deres effekt, og som er baseret på gestaltterapi, gestaltmetodik, psykologi og pædagogik.

Praktiske informationer

For yderligere informationer om priser, struktur, ledere og undervisere se mere på www.gis-international.com eller kontakt GIS-International på gis@gis-international.com

Tilmelding:

Kontakt GIS-International på tlf. 59470017 eller gis@gis-international.com

Alle deltagere vil blive interviewet af en kursusleder før kursusstart.

Kom til Orø!

Kurset afholdes på Hegnegaarden Udviklingscenter på den lille idylliske ø, Orø, i Isefjorden i Danmark.

Hegnaarden er en ombygget 3-længet gård, som ligger omgivet af marker og tæt på vandet.

Her finder du en helt speciel atmosfære og de bedste rammer for nærvær, samvær og udvikling.

GIS-International - Lectures for Life

GIS-International har siden 1976 afholdt kurser og uddannelsesforløb for ledere, medarbejdere og private såvel herhjemme som i udlandet. GIS er medlem af Psykoterapeut Foreningen, The European Association for Psychotherapy (EAP) og The European Association for Gestalt Therapy (EAGT).

Gestalt Institute of Scandinavia, GIS-International ApS

CVR 27 50 48 09

Næsbyvej 28, Orø • DK-4300 Holbæk • Tel. +45 5947 0017 • Fax +45 5947 0069 • gis@gis-international.com • www.gis-international.com

Member of The European Association for Psychotherapy (EAP) and The European Association for Gestalt Therapy (EAGT)

JEP member of Psykoterapeut Foreningen (MPF)