



## Handledning i Gävle

I slutet av oktober 2018 finns igen möjlighet att delta i ett program, som i en liten grupp ger individuell handledning. Är du med - då får du användbara verktyg för att hantera besvärliga situationer i din vardag.

**Är du egen företagare, anställd ledare eller har ett arbete där relationer mellan människor är viktiga? Kanske du vill arbeta med din egen personliga utveckling utifrån en krävande yrkesroll?**

**Kursstart 31 oktober 2018 i Gävle.**

Därefter träffas vi ytterligare 6 gånger med 6-8 veckors intervaller under ett års tid. Mellan träffarna finns tillgång till handledning när så är aktuellt.

**Gruppen** är liten, 7-8 personer, vilket ger tid för fördjupning av deltagarnas frågor.

**Priset** är 13 965 kr för hela programmet. Moms tillkommer.

**Anmälningstid** fram till 10 oktober 2018.

Med vänliga hälsningar  
Kerstin Sofia Andersson



## Kursbeskrivning

**Omfattning: 7 dagar, med  
Antal deltagare: 7-8 personer.**

Vi behandlar det personliga i stället för det allmänna.  
Varje individs frågeställning och gruppens sammansättning bestämmer kursens innehåll. Du får lära dig en metod som ger konkreta resultat i ditt vardagliga arbete.

Handledningen sker alltid i grupp och man får under en längre period arbeta med människor som är i liknande situationer som man själv är i. Deltagarna ger varandra inspiration och bred kunskap utöver den professionella handledningen

De frågor som tas upp berör normalt områden som

- Ledarrollen
- Leda med EQ - att nå en känslomässig mognad
- Situationsanpassat ledarskap – svåra samtal & konflikter
- Om utbrändhet och stress
- Teambuilding

**En kort presentation av mig** som är handledare i kursen. Ekonom och beteendevetare, som i eget företag under flera decennier arbetat med företagsutveckling och handledning. I handledningen tas utgångspunkt i metoder som utvecklas vid Georgetown Family Center, Georgetown, Washington DC. Har där studerat Bowens teori mellan 1997-2004.

**... och kort om den teori min handledning utgår ifrån.**

MELLANMÄNSKLIGA RELATIONER VISAR SIG I PRECISA OCH FÖRUTSÄGBARA MÖNSTER. Hur dessa ser ut och förändras har att göra med stressnivån i relationen. Vid en akut stressituation kan relationen mellan två personer förändras helt. Hur många har inte upplevt, när svåra saker inträffar, att den person som man trodde att man kände utan och innan plötsligt förvandlas till en helt främmande varelse, från dr Jekyll till mr Hyde.

Men det är den kroniska stressen, den vi alla har med oss, mer eller mindre, som styr oss och håller oss fångade i precisa och förutsägbara mönster i våra relationer med andra människor.

Deltar du i handledningen kommer du att få med dig verkstyg som kan underlätta för dig att förstå och hantera dina relationer. Och får då en beredskap när stressen stiger oavsett om du finns i familjen, bland dina vänner eller i yrkesrollen.

Hur vi fungerar i olika relationer styrs av vår reptilhjärna och handlar om emotioner, reaktioner nära det instinktiva beteendet. Handledningen har sin grund i en systemteori som ger oss nya sätt att tänka om relationer, även utanför familjen. Teorin är en lins som klargör den emotionella delen i familjer, organisationer och i hela det sociala sammanhanget.

God kunskap om relationer mellan individer och inom grupper är ett av det mest effektiva verktyg man kan ha för att få en fungerande vardag.

Kan man läsa av de relationsmönster som finns, i alla grupper, och hos sig själv, får man en beredskap inför påfrestande situationer. Det ger långsiktigt en lugnare tillvaro.

**Hör gärna av dig om du har frågor.  
Kerstin Sofia Andersson**