



Handledning i Sörbyn

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 1 februari 2018 i Sörbyn.

Därefter träffas vi ytterligare 6 gånger med 6-8 veckors intervaller under 2018. 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 12 250 kr för hela programmet. Moms tillkommer.

Anmälningstid fram till 18 december 2017

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. Där, utöver den professionella handledningen, deltagarna ger varandra inspiration och bred kunskap.

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 den som bjuder in och 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 om den teori min handledning utgår ifrån.

MELLANMÄNSKLIGA RELATIONER VISAR SIG I PRECISA OCH FÖRUTSÄGBARA MÖNSTER. Hur dessa mönster ser ut och förändras har att göra med stressnivån i relationen. Vid en akut stresssituation 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.

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.

Deltar du i handledningen kommer du att få med dig verktyg som kan underlätta för dig att förstå och hantera dina relationer. Och kunna ha en beredskap när stressen stiger där du finns; i familjen, bland dina vänner och i yrkesrollen.

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**