



Handledning i grupp via Zoom

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 6 november 2020 via Zoom.

Därefter träffas vi i online möten ytterligare 6 heldagar med 6 - 8 veckors intervaller under 2020 - 21. Mellan träffarna finns tillgång till handledning när så är aktuellt.

Gruppen är liten, 5 - 7 personer, vilket ger tid för fördjupning av deltagarnas frågor.

Priset är 11 250 kr för hela programmet. Moms tillkommer.

Anmälningstid fram till 26 oktober.

Med vänliga hälsningar
Kerstin Sofia Andersson

En röst från en av mina deltagare...

" Jag är imponerad att Kerstin Sofias förmåga att anpassa teori och samtal så att jag som deltagare får en förståelse för min situation. Tack vare det kan vi också förändra framtiden och lära oss acceptera det förflutna. Det kräver en särskild kompetens och ett intresse för människor för att få oss deltagare att öppna upp under kurserna och prata om våra familjehemligheter. Det sker i Kerstin Sofias grupper."

Marie Simonsson, affärsutvecklare

Fler referenser www.ledarrollen.se



Kursbeskrivning

**Omfattning: 7 dagar, med
Antal deltagare: 5 - 7 personer.**

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

Handledningen sker i grupp och man får under en längre period arbeta med människor som är i liknande situationer som man själv är i. Där 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
- Ledarskap anpassat till situationen - svåra samtal & konflikter
- Utbrändhet och stress
- Team-building

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.

<http://ledarrollen.se/foretaget/ledarutveckling/>

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 i grupp kommer du att få med dig verktyg 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**