

Kursus: En dag om skygger

v/ Aut. psykolog Mette Holm



Kunne du tænke dig at lære hvad skygger er og vide mere om dine skyggesider?

"En dag om skygger" er for dig der kan nikke genkendende til nedenstående:

Du er træt af ikke at være det sted i dit liv, hvor du gerne vil være?

Du føler dig last fast i en bestemt rolle?

Du bliver let irriteret/dømmende overfor andre eller dig selv?

Du længes efter mere personlig power

Du trænger til mere balance og ro i dit liv.

Lidt om hvad dagen rummer:

Grundlæggende introduktion til hvad skyggearbejde er.

Præsentation af Psykolog Mette Holms unikke SKYGGE-model, som du lynhurtigt vil kunne anvende på dit eget liv.

Du vil blive introduceret til begrebet projektion

Du lærer hvad en mørk skygge er

Du lærer hvad en lys skygge er

Du introduceres til begrebet integration

Der udover vil du få inspiration til, hvordan du kan arbejde videre med dine egne skyggesider.

Kursusdagen er struktureret således:

Kl. 09.30-10.00: Vi spiser morgenmad sammen

Kl. 10.00-13.00: Undervisning & formiddagspause kaffe/te/snacks

Kl. 13.00-14.00: Frokostpause

Kl. 14.00-17.00: Undervisning & eftermiddagspause -kaffe & kage

Kl. 17.00: Afslutning

Hvem kan deltage:

Alle med lyst til at lære mere om de grundlæggende mekanismer i skyggearbejde.

Er du lærer, pædagog, leder, coach eller terapeut vil du finde dagen rigtig interessant, da du med det samme vil kunne se skygge-mekanismerne i dit daglige arbejdsliv

Har du blot lyst til at lære mere om skyggearbejdet, så du kan se på skyggerne i dit eget liv, er denne dag oplagt.

Dato og tid:

En dag om skygger afholdes:

Torsdag d. 19. november 2015

Fra kl. 9.30 - 17.00

Sted:

Jeg har en forkærlighed for lækre rammer. Dagen afholdes et lækkert sted i Aarhus.

Endelig adresse kommer senere.

Pris:

Dkr: :1197,-

Prisen er inklusiv kaffe/the/snacks og frokost

Underviser:

Aut. psykolog Mette Holm. Hun har gennem de sidste 12 år drevet sin egen praksis, og i 10 år arbejdet med og specialiseret i sig i skyggearbejde.

Kursusbevis:

Alle, der deltager på kurset, får et kursusbevis på at have gennemført "En dag om skygger"

Teorien bag:

Den teoretiske referenceramme er: Kognitiv, metakognitiv og eksistentielistisk psykologi. I forhold til skyggens opståen trækkes der på det psykodynamiske perspektiv.

(der kræves ingen forudsætning i at kende ovenstående teori, for at deltage på kurset)

Tilmelding:

Der er et begrænset antal pladser.

[Tilmeld dig her](#)

Du kan også maile mig på: mette@psykolog-metteholm.dk

Eller ring på 32 100 222. Du er først sikret en plads, når du har fået et bekræftende svar tilbage.

Glæder mig meget til at se dig

Kærligst Mette Holm

