

Personlig Integration - Indre ro og balance i en stresset hjerne

Lær at blive enig med dig selv og skab indre ro og balance. Få træning i at hvile i dig selv og kunne skabe win-win resultater.

Kender du til indre konflikter som denne : "På den ene side....men på den anden side.."? Indre konflikter binder ressourcer, giver stress og giver på sigt nedsat trivsel. Konflikter med andre mennesker handler ofte om, at man ubevidst får projiceret sine egne indre konflikter ud i sine omgivelser. Eller at man lader hensynet til andre være vigtigere end at være i balance med sig selv.

Mennesker i balance udstråler fred og overskud. Deres personlige integritet gør dem til rollemodeller, som andre lader sig inspirere og lede af, fordi man føler sig godt tilpas sammen med dem.

Kurset i Personlig integration handler om at lære hvordan du kan "hvile i sig selv". Det giver indsigter, mentale strategier og teknikker til at opnå indre fred og balance og en naturlig autoritet. Man styrker sin forhandlingsevne ved at kunne integrere modsat rettede holdninger. Man lærer at se efter et fælles og højere perspektiv i enhver situation, for at målrette sin egen indsats og skabe et godt samarbejds-klima.

Læringspunkter	Programpunkter
Mægling i konflikter Tænke i større helheder Skabe fælles målsætning Afdække parters hensigter Integrere konfliktende holdninger Skifte perspektiv og ramme Brug tidslinie til mental oprydning Tuning af kerneenergi Adgang til indre balance Trancer & Selvhypnose Brug af metaforer	Tankernes logiske hierarki Reframing Visual Squash Forhandling - Mægling Tidslinie Metoden Kernetransformationsproces Mål og Visioner på tidslinie Trance, Affirmationer Hypnotisk sprogbrug Selvhypnose Skabe metaforer

Sådan er kurset

Der veksles mellem oplæg fra underviser, plenumdiskussion, refleksion i plenum, gruppeøvelser og træning. Dit udbytte vil kunne forøges, hvis du medbringer egne eksempler på indre konflikter, som du kan arbejde med på kurset og få sparring om.

Deltagere

Alle som vil lære hvordan de kan "forhandle med sig selv" og ved hjælp af gode NLP teknikker til mægling og konfliktløsning kan finde vejen til indre ro og balance og til at hvile mere i sig selv. Alle, som vil styrke deres evne til at kunne forhandle sig frem til win-win resultater.

*Your living pieces
will form a harmomy
Rumi*

Kursusinfo

5 dages internatkursus, 2 moduler på 3 + 2 dage med 1 måned imellem.

Sted

Sauntehus Slotshotel, Hornbæk

Kursuskalender for 2012

www.feldstedt.dk

Tilmelding via hjemmesiden

Pris

18.000,00 + moms

Inklusive ophold + materiale

Kursusleder



Mathilde Feldstedt

Læge, NLP Træner og Master Coach
ICF akkrediteret Coaching Assessor
Ekstern underviser for Mannaz A/S



Feldstedt Consulting