

Personlig Integration - Indre ro og balance i en stresset hjerne

Lær at løse indre konflikter, skab indre ro og balance og find ud af at hvile i dig selv. Lær at forhandle og skab flere win-win resultater.

Kender du til indre konflikter som : "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 "hviler 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

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

Programpunkter

Tankernes logiske hierarki
Reframing
Visual Squash
Forhandling - Mægling
Tidslinie Metoden
Kernetransformationsproces
Mål og Visioner på tidslinie
Trance, Affirmationer
Hypnotisk sprogbrug
Selvhypnose
Skabe metaforer

Der veksles der imellem 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.

Kurset er for alle, som ønsker at hvile mere i sig selv og finde vejen til indre ro og balance. For alle, som vil blive bedre til at forhandle sig frem til win-win resultater ved hjælp af NLPs effektive mæglings- og konfliktløsningsteknikker.

*Your living pieces
will form a harmony
Rumi*

Kursusinfo

5 dages internatkursus, 2 moduler på 3 + 2 dage med 1 måned imellem.
1 forårskursus, mar-apr
1 efterårskursus, okt-nov

Kursuskalender

www.feldstedt.dk

Tilmelding via hjemmesiden

www.feldstedt.dk/kurstilmelding/

Kursussted

Sauntehus Slotshotel, Hornbæk

Pris

18.800,00 + moms
Inklusive ophold + materiale

Kursusleder



Mathilde Feldstedt

Læge, NLP Træner, Master Coach PCC
ICF akkrediteret assessor
Tidligere Mannaz underviser

Feldstedt Consulting ApS
Solholt 6
DK 2960 Rungsted Kyst

telefon: 45767030
mobile: 28407030
email: mathilde@feldstedt.dk