



Välkommen till ett upplevelsebaserat seminarium

Lär dig hantera inre hinder och ta nästa steg mot ditt drömjobb

Psykosyntesteamet bjuder in till ett upplevelsebaserat seminarium med grund i ACT, Acceptance and Commitment Therapy. Vi erbjuder dig som deltar i Trygghetsstiftelsens program (eller liknande) att delta i ett seminarium på två timmar där du får praktiska verktyg för att hantera din nuvarande situation på ett mer konstruktivt sätt. Att befinna sig mellan två arbeten kan vara väldigt stressande för såväl kropp som själ. Det föder ofta obehagskänslor om den situation vi befinner oss i, som kan dränera på kraft och initiativförmåga. Under seminariets gång får du lära dig olika praktiska verktyg som du har användning av under jobsökningsfasen.

Vi kommer att arbeta kring följande frågor:

- * Hur kan jag förhålla mig till den stress som uppstår i samband med att jag har blivit av med mitt arbete?
- * Hur kan jag hantera de negativa och destruktiva tankar som dyker upp och ändå ta steg mot ett nytt arbete?
- * Hur kan jag på ett konstruktivt sätt hantera de otillräcklighets- och värdelöshets-känslor som jag upplever nu när min situation har förändrats?
- * Vad tycker jag är viktigt och vad är nästa steg i mitt arbetsliv?
- * Vad kan jag göra för att fortsätta hålla fokus på målet trots att jag inte har kallats på intervju till något av de jobb jag sökt?
- * Hur ska jag hitta motivation i att fortsätta?

*”Försvara din begränsning
och du får behålla den.”*

Richard Bach

Frågeställningarna och de praktiska verktygen hjälper dig att hantera negativa känslor som hindrar dig från att ta tag i det som behöver göras för att komma vidare. En viktig del i processen är din egen inställning och förhållningssätt till det som är värdefullt här och nu i ditt liv, ditt arbete och dina relationer. Genom att vara fullt närvarande i det som sker här och nu och åter knyta an till dina kärnvärden har du lättare att fokusera på den framtid du önskar, i stället för att fastna i gamla mönster och tankar om vad som inte blev som det skulle ha blivit.

Upplägg

Seminariet baseras på kunskap från forskning inom den psykologiska inriktningen ”Acceptance and Commitment Therapy” som är en del av tredje vågens beteendeterapi och som är en effektiv metod för att minska stress för vuxna och ungdomar.

Bakgrund till ACT - Teoretisk ram

ACT (Acceptance and Commitment Therapy) är en revolutionerande innovation inom psykologin. Det är en forskningsbaserad terapi som erbjuder ett nytt och okonventionellt synsätt på frågan om lycka och meningen med livet. ACT syftar till att öka den psykologiska flexibiliteten hos individen. Det innebär att lära sig handskas, acceptera och förhålla sig till alla slags känslor och tankar som dyker upp samtidigt som man tar steg mot det man helst vill göra i livet. ACT bygger på tekniker som kan användas för att komma bort från kamp, undvikande och bristande närvaro i nuet.

För mer info

Välkommen att höra av dig om du vill veta mer eller boka tid för ett seminarium:
eva.troneliuss@psykosyntesteamet.se eller
michelle.essen@psykosyntesteamet.se

Psykosyntesteamet

erbjuder samtalsterapi, stresshanteringskurser och seminarier, coaching och handledning för såväl privatpersoner som företag. Vår ambition är att skapa en trygg och inspirerande plats för våra klienter där personlig utveckling och växande kan ske på ett naturligt sätt.

Vi finns idag på Sveavägen 124 i Vasastan och på Bondegatan 77 på Söder.

För mer information besök vår hemsida på www.psykosyntesteamet.se

Psykosyntes
 teamet