



Familjemönster upprepas i arbetslivet

En tvådagarskurs som inte bara reducerar stressen i ditt eget liv utan också hos dina arbetskamrater och familjemedlemmar.

Gästföreläsarna är utbildade i USA och har mångårig erfarenhet av utbildning och handledning inom området. Kursen är unik.

Kursdagar: 22-23 september 2010, kl. 9-16.30.

Kurskostnad: 3 875 kr inkl. moms. I priset ingår föreläsningar, handledning, för- och eftermiddagsfika samt lunch.

Lokal: Stockholm. Meddelas senare.

Anmälan: till Kerstin Sofia Andersson AB, via e-post info@kerstinsofia.se eller telefon 070-662 72 73.

Bindande anmälan senast 1 september 2010. Samtidigt med anmälan inbetalas ½ kurskostnaden 1 935 kr till bankgiro 914-5921. Resterande kursavgift faktureras efter kursen.

Välkommen med din anmälan!

Kerstin Sofia Andersson

Läs mer på: www.bsgutveckling.se
www.eva.sternberg.nu
www.kerstinsofia.se

Kursbeskrivning

Under två kursdagar får deltagarna lära sig mer om relationssystem i teori och praktik. Utbildningen utgår från Bowens systemteori. Kerstin Sofia Andersson och Eva Sternberg kommer att föreläsa varsin halvdag. De är båda utbildade i Georgetown i USA och har varit verksamma som handledare i mer än 15 år.

Kerstin Sofia Andersson går igenom grunderna i teorin och hur vardagliga händelser kan förstås med hjälp av Bowens teori.

Eva Sternberg visar oss hur våra hjärnor formas från födelsen utifrån de familjesystem vi föds in i.

Berit S Grinups handleder gruppen i andra dagens arbete med att ta fram deltagarnas egna relationssammanhang. Berit S Grinups är socionom och har bl a forskat och undervisat vid universitet inom området kön, arbete och hälsa. Hon har deltagit i en av Eva Sternbergs handledningsgrupper i över 15 år och studerat teorin vid Luleå tekniska universitet 2007, i en fristående 5-p kurs ledd av Kerstin Sofia Andersson.

Teoretisk utgångspunkt

Från det känslomässiga sammanhang som vi föds in i får vi med oss mönster och förhållningssätt. Dessa använder vi sedan automatiskt t ex i arbetslivet där de inte alltid fungerar lika bra.

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 för sig själv, familjen och arbetsgruppen.

Relationer visar sig i precisa och förutsägbara mönster som har att göra med stressnivån i relationen. Relationen mellan två personer kan se helt olik ut beroende på om stressen är hög eller låg hos någon av de inblandade. När stressen är låg kan vi människor vara flexibla i hur vi beter oss, är den hög faller vi tillbaka i ett automatiskt beteende som ofta upprepas genom hela livet.

Kan man läsa av de relationsmönster som finns i grupper, och hos sig själv, har man en beredskap inför påfrestande situationer. Det ger långsiktigt en lugnare tillvaro.

Hur vi fungerar i olika relationer styrs av vår reptilhjärna och handlar om emotioner, reaktioner nära det instinktiva beteendet.

Dr. Murray Bowen ger oss nya sätt att tänka om relationer, även utanför familjen, i den systemteori han utformat. Teorin är en lins som klargör den emotionella delen i familjer, organisationer och i hela det sociala sammanhanget. Många är de som kommit till insikt om att makten över sitt liv såväl som i arbetslivet får man genom att veta hur man själv reagerar under stress och att man själv har nyckeln till vad som händer i känslomässiga sammanhang. Liksom föräldrar i en välfungerande familj ser de värdet av att själv behålla ett lugn i kontakt med sin organisation likväl som i sin egen familj. Bowens teori har gjort det möjligt för dem att verkligen vara "det bästa man kan vara" och att tydligt förbättra verkställandet av sitt ledarskap i små som stora grupper.

I programmet arbetar vi med metoder som utvecklas vid Georgetown Family Center, Georgetown University, Washington DC, där dr. Murray Bowen verkade.