



Familjemönster och arbetsliv - hänger det ihop?

En helgkurs som fokuserar mot individen utifrån en teori om emotionella system och som ger nya perspektiv på ditt liv, din personlighet och hur du tar ledning över ditt liv personligt såväl professionellt.

Ur innehållet: Livsstrategier vi utvecklar i vår ursprungliga familj och hur de formar vår personlighet.

Familjemönstret styr hur vi hanterar olika situationer i arbetslivet.

Lokal: Sjomärket i Mellanfjärden

Kursdagar: 10-12 september 2010.
Från fredag 18.00 – söndag 12.00.

Kurskostnad: Kursavgift 3 725 kr inkl. moms
I priset ingår kursavgift samt kvällsfika fredag, för- och eftermiddags fika samt lunch lördag och söndag.

Övernattning kan bokas på hotellet:

Dubbelrum kostar 860:-/ rum inkl. frukost

Enkelrum kostar 730:-/ rum inkl. frukost

2 rätters middag för lördagskväll kostar 295 kr./person inkl. lättdryck.

Hotellbokningar Sjomärket i Mellanfjärden 0652-16115.

Anmälan: Till Kerstin Sofia Andersson AB
info@kerstinsofia.se
070-662 72 73

Vid anmälan betalas ½ kursavgiften 1 862 kr in på bg. 914-5921.

Läs mer på: www.kerstinsofia.se

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.