

Mand

Det er ikke en forudsætning,
at du har erfaring med selvudviklingsgrupper eller terapi.

Kursusleder: Dav Jacobsen.

Jeg er 54 år og uddannet gestaltterapeut fra GIS og Essens. Jeg har i 12 år arbejdet med kommunikation blandt mennesker i store organisationer både som freelancer og som lønmodtager. Er far til en datter på 25 år. Tlf.: 26 36 76 80. Mail: info@hovedrollen.dk

Se din indre power som en trolde. Der er stor, frygtløs - og en smule skræmmende. Det er ham, der fortæller dig, når du ikke lever dit liv på den måde, der er bedst for dig. Ham der ved, hvad der er rigtigt at gøre i enhver situation. Du har måske valgt at bedøve ham - med arbejde, forbrug, sex, alkohol og lignende. Men han er ikke til at slippe af med - og stikker hovedet frem, lige når du tror, han er under kontrol. Han vil dit bedste - du kan lige så godt møde ham face to face. Han er din bedste ven.



Mød din indre power

Kender du noget af det her:

- Problemer med kvinden i dit liv
- Skilt for nylig
- Fyret fra jobbet
- Rollen som defelar er svær
- Bekymret for fremtiden
- Livet er bøvlet

Så skulle du overveje at deltage i en udviklingsgruppe kun for mænd

Det kan være svært i dagligdagen at finde rum og tid til at tale om de store spørgsmål. Om din rolle som (dele)far, om sex, om udfordringerne på arbejdet, om konens hovedpine og så videre. Alt det, du går og tumler med. Og de fleste af os mangler brugbare forbilleder.

Giv dig selv en gave

Du kommer i selskab med en gruppe mænd, der er nysgerrige på sig selv og livet. Terapi og personlig udvikling er ikke forbeholdt mennesker, der er syge eller har store problemer. Helt banalt handler det om at blive bedre til at mærke sig selv - komme i kontakt med den indre power.

Når du kan mærke dig selv og din egen lyst, bliver du bedre til at leve dit liv på dine betingelser. Du kan finde dine skjulte indre ressourcer og overtage styringen af dine handlinger og din adfærd.

I et trygt rum kan du opdage de mønstre, der forstyrrer din livskvalitet

Den første forudsætning for at ændre mønstrene er at blive bevidst om dem. Den næste forudsætning er at være opmærksom, når de igen og igen dukker frem. Derefter kan vi vælge, om vi fortsat vil gøre, som vi plejer.

Metoden er gestaltterapi

Det betyder blandt andet, at vi arbejder i nuet med vores følelser, tanker, kreativitet, maskulinitet, humor og nysgerrighed.



Indholdet ligger ikke fast

Gruppen defineres til dels af deltagerne og de emner, der kommer op. Det er ikke det samme som, at forløbet er uden en plan. Vi skal blandt andet se på personligt lederskab, på frustrationer, på hvor og hvordan du har lært at håndtere konflikter og på dine relationer. Men der er plads til, at vi taler om lige din situation.

Hvorfor kun mænd?

Det handler blandt andet om at få arbejdsro. Det kan være svært som mand ikke at have en del af sin opmærksomhed på kvinderne i en gruppe, hvad enten der er tale om tiltrækning eller usikkerhed. Den del af vores opmærksomhed, der er bundet af kvinders eventuelle tilstedeværelse, går fra kvaliteten af det personlige arbejde.

Det med småt:

Hvornår:	Otte torsdage fra klokken 19 til 22.
Starter:	Torsdag den 15. april 2010.
Slutter:	Torsdag den 10. juni. (Kr. Himmelfart, som er en torsdag, er undtaget).
Sted:	Århus midtby.
Pris:	2800 kroner - kan efter aftale deles i to portioner.
Tilmelding:	Sidste tilmeldingsfrist torsdag den 8. april.
Mere inf.:	www.hovedrollen.dk/mand
Illustration:	Benjamin Buus Pedersen.