

SPECULAR

1-årig Psykologisk Efteruddannelse

Professionel og Personlig udvikling

Oktober 2021— Oktober 2022

lev livet
- fra kernen

Balance, Empati og Styrke

Studiebeskrivelse

Speculars Psykologiske Efteruddannelse

Tag livet i dine egne hænder og opnå en bedre balance mellem krop, følelser, tanker og udtryk. Lær at møde dine indre og ydre udfordringer fra kernen, så du får det bedste ud af dit liv.

Skab sunde relationer både privat og på arbejdet. Fokuser på dine kvaliteter og ressourcer og lær at konfrontere og forvandle mindreværd, misundelse, frygt og aggressioner med det resultat, at du vokser som menneske.

Sideløbende med det personlige arbejde trænes du i at arbejde med andre med Speculars empati-begreb som kompas.

Du lærer

- at arbejde med din egen kerne og maske, så du opnår en større frihed til at bevæge dig fra masken til kernen
- at få dine indre modsætninger til at komplementere hinanden – i stedet for at de skaber indre og ydre spændinger og konflikter
- at gå fra overreaktion og hæmning til klar tale
- at lytte til dig selv og andre fra kernen
- at få en bedre kontakt med din kreativitet og intuition
- at finde balancen mellem indlevelse og afgrænsning

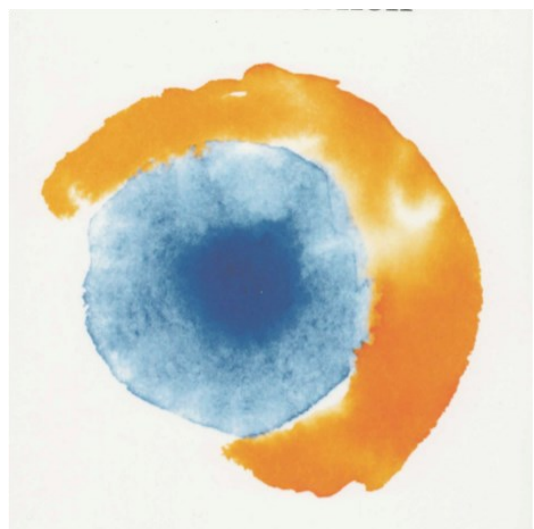
Målgruppe

Speculars 1 – årige Psykologiske Efteruddannelse er et tværfagligt forløb, der henvender sig til dig, der ønsker at styrke dine personlige kompetencer i arbejdet med andre og at opnå en bedre balance i alle livets relationer.

Kan især anbefales til mennesker, der arbejder med andre eller ønsker at blive bedre til at samarbejde og arbejde med andre fx som underviser, behandler, konsulent eller leder.

Før optagelse gennemføres en samtale hos en af underviserne, med mindre du allerede har taget Speculars Psykologiske Grundkursus. Hvis du melder dig til efteruddannelsen refunderes udgiften til samtalen.

Optagelse forudsætter, at du forpligter dig til ikke at deltage i terapeutiske forløb andre steder, mens du er i gang med efteruddannelsen.



Arbejdsform

Efteruddannelsen afvikles som eksternat i Specularhuset på Trøjborg.

Gruppestørrelsen er på max 16. Der arbejdes dels i plenum og dels i små grupper. Undervisningen foregår i en vekselvirkning mellem teori og øvelser med hovedvægten på den personlige oplevelse og integration af stoffet.

Teoretisk udgangspunkt og metode

Specularmetoden bygger på det humanistiske grundsyn, at alle mennesker har en positiv kerne. En kerne, der er et altid tilstedeværende beredskab bag problemer og blokeringer. Kernen er ikke statisk, men rummer i sig muligheden for udvikling. Kernen udgøres af vores kvaliteter, og kontakt med kernen indebærer kontakt med vore dybere følelser og klare tanker.

Udover inspirationen fra den humanistiske psykologi, er vi inspireret af den psykodynamiske tradition, hvor afdækning af livshistoriske mønstre og deres betydning for nutidens problematikker er en del af den psykologiske udviklingsproces. Kropsterapeutisk arbejde er integreret i Specularmetoden, hvor arbejdet med åndedræt, bevægelser og energiøvelser er væsentlige nøgler til forløsning af spændinger og traumer.

Sigtet er at skabe kontakt med den vitalitet, styrke og kreativitet, som har basis i kroppens naturlige energiflow. Vi arbejder med mindfulnessøvelser, som bl.a. er inspireret af Bob Moores teori om det menneskelige energisystem, der udmønter sig i et trinvist opbygget system af øvelser og meditationer.

Specularmetoden arbejder med krop / følelser, tanker og de underliggende energistrukturer. Specularmetoden arbejder med balancen mellem indadrettet fordybelse: åndedræt, fokusering, energiøvelser og meditation og udadrettet udtryk, der både virker følelsesforløsende og centrende: gestaltøvelser, bevægelser, tegning.

Efteruddannelsens opbygning og indhold

Efteruddannelsen består af 21 dage fordelt over 3 kursusmoduler.

Hvert modul består af 2 kurser á 3 dage samt en mellemdag. Overgangen fra et modul til det næste formidles gennem en gæstelærerordning, hvor psykologen, der står for det næstfølgende modul, introducerer sit tema. Det nye tema indgår samtidig som en integreret del af det igangværende modul.

I tilknytning til hvert modul gennemføres en individuel samtale. Denne giver mulighed for at sammenfatte, hvad der er sket for den enkelte og at give en støtte til at føre udbyttet af kurset ud i dagligdagen. Eller der er mulighed for at arbejde i dybden med det personlige tema, der er blevet afdækket på kurset.

Specularhuset



MODUL 1

- ved psykolog
Bente Torp



Følelsernes veje og vildveje

Målet er at opnå forståelse af forskellen på følelser og emotioner i teori og praksis. Speculars teori om kernen og masken er det centrale i modulet. Herudover introduceres den kropsterapeutiske tilgang, der tager udgangspunkt i mindfulness og arbejdet med kropslig nærvær. Der arbejdes med opløsning af spændingsmønstre - via kontakt med åndedrættet, og kroppen som ressource i arbejdet med forløsning af traumer.

Du får en indføring i Speculars meditative praksis og introduceres til drømmearbejde, hvor udvalgte teorier og metoder til drømmeforståelse gennemgås.

Med udgangspunkt i Speculars empatibegreb igangsættes træning af hjælperollen. Empatibegrebet bygger på evnen til at få de indre modsætninger mellem indlevelse og afgrænsning til at komplementere hinanden. Når vi mister kontakten med kernen bliver empatien til enten overinvolvering eller distancering. Arbejdet på uddannelsen sigter mod at styrke kontakten til din kerne og finde balancen mellem indlevelse og afgrænsning i de professionelle møder med andre.

5. – 7. oktober 2021

9. november 2021

12. – 14. januar 2022

MODUL 2

- ved Psykolog
Dagmar Møller Kristensen



Indtryk og udtryk - veje til en bedre kommunikation

Målet er at opnå forståelse for og en indre fornemmelse af forskellen på kommunikation fra kernen og fra masken, samt styrke evnen til at være i kernen gennem afbalancering af polerne: at give og at modtage; styrke og sensitivitet.

Vi arbejder med forskellen på det klare udtryk fra kernen og udtrykket fra masken, hvor vi enten overreagerer eller holder os selv tilbage.

Vi fokuserer på kunsten at lytte ikke-dømmende med åbne sanser, til forskel fra at lytte fra det emotionelle maskelag, hvor vi blander vores egne emotioner og projektioner ind, så der sker en forvrængning af det vi hører.

Der arbejdes med kommunikationens indholds- og følelsesplan, og med lytte- og udtryksøvelser, herunder enkle gestalt- og følelsesforløsende øvelser. Jungs teori inddrages som inspiration til arbejdet med egne drømme og arbejdet med projektioner i hverdagslivet. Der gives en indføring i teorien bag de energiøvelser, der indgår i uddannelsen.

8. – 10. marts 2022

28. april 2022

17.—19. maj 2022

MODUL 3

- ved Psykolog
Anny Haldrup



Travle tanker - Klare tanker

Målet er at give en forståelse af mentale processer og sammenhængen mellem tanker, krop, følelser og udtryk. Vi arbejder med at klarlægge hverdagens tankemønstre. Er tankerne overvejende optimistiske eller opgivende? Sammenligner du dig med andre? Tager du afstand og fordømmer andre? Føler du dig i underskud; at du ikke når det, du skal?

Vi undersøger tankemønstrenes baggrund. Den følelsesmæssige og seksuelle udvikling i pubertetsperioden er afgørende for vores kropslige kontakt og tankemæssige udvikling. Vi sætter fokus på graden af kontrol og frihed i denne periode og hvilken indflydelse dette har på tankerne. Gennem bearbejdning af stivnede tankemønstre og automatiske reaktioner gives plads til nysgerrighed, kreative løsninger og rum til forskellighed. Meditationer og øvelser støtter fordybelsesarbejdet sammen med enkle øvelser til stresshåndtering og udvikling af større klarhed i det mentale.

Målet er at hjælpe dig til at blive ven med din tid, at du udvikler egen autoritet, selvstændighed og følelsen af frihed.

Forståelse af billeder, farver og symboler knyttes an til drømmearbejdet.

17. - 19. august 2022

6. september 2022

27.- 29. september 2022

Gruppemøder

På uddannelsen vægtes kontinuitet i arbejdsprocessen via daglige træningsøvelser og gruppemøder mellem kurserne.

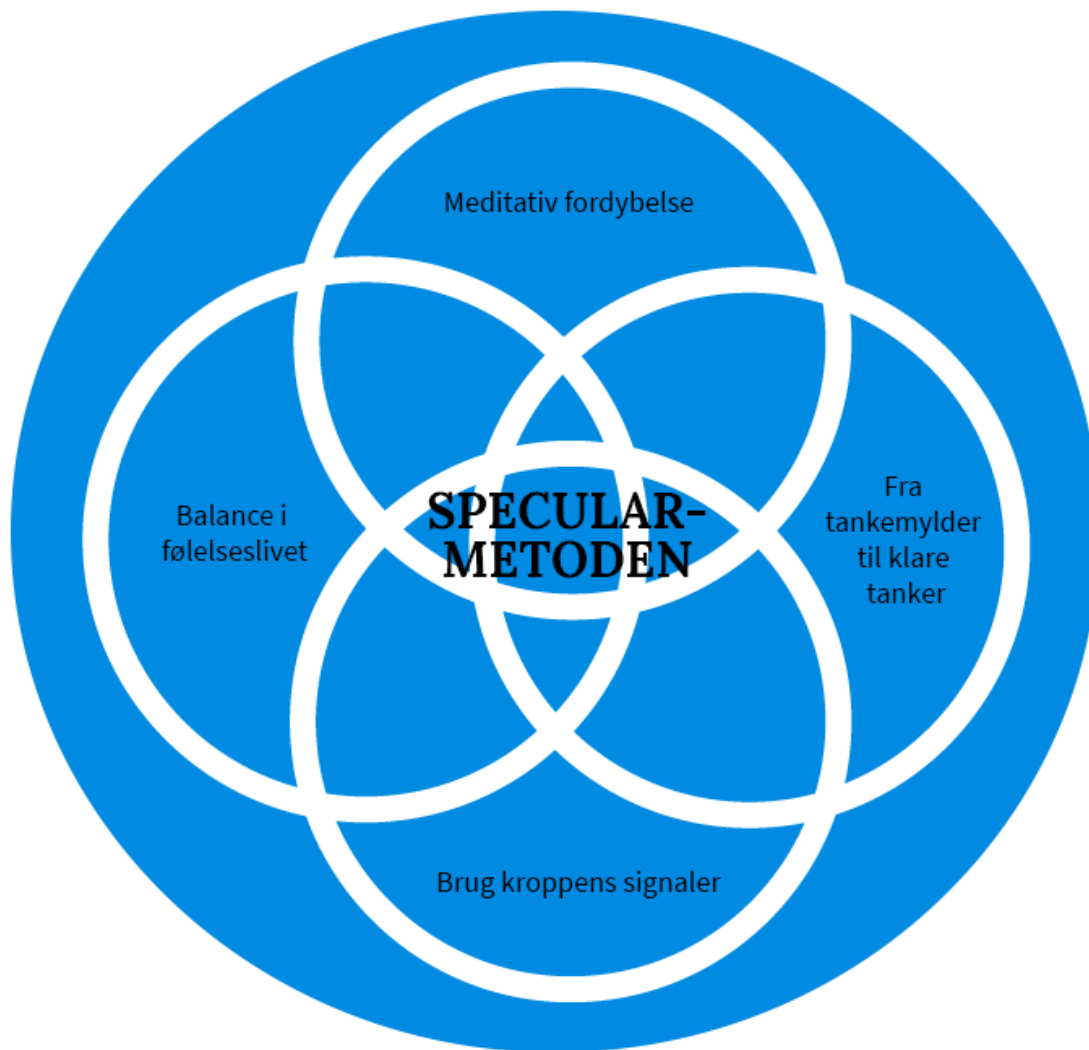
Det er obligatorisk at deltage i 6 gruppemøder á 3 timer, hvor deltagerne mødes uden psykologerne. Der er udarbejdet en fast struktur, så gruppen får maksimalt udbytte af møderne. Deltagerne skiftes til at have ordstyrerfunktionen, som indebærer tilrettelæggelse af det enkelte møde, hvor der trænes øvelser og arbejdes med programmet fra det sidste kursus.

Gruppemøderne skal støtte den enkelte i at holde fast i den igangsatte proces og give mulighed for en selvstændig tilegnelse af Specularmetoden. Samtidig får gruppen erfaringer omkring gruppeledelse og samarbejde.

Evaluering

Efter hvert modul evaluerer den enkelte kursist sin proces i en skriftlig tilbagemelding (1 – 2 sider), som danner udgangspunkt for en opfølgningssamtale med modulets lærer. Efteruddannelsen afsluttes med en skriftlig opgave på 5 sider. Når kurser, skriftlige tilbagemeldinger, samtaler, samt deltagelse i gruppemøder er gennemført og den afsluttende opgave er godkendt, udstedes et diplom.





Pris – og betalingsbetingelser

Efteruddannelsens pris er 31.500 kr., som kan betales i tre rater:

1. rate: Ved tilmelding betaler du 9.000 kr.
2. rate: 1. september 2021: 11.250 kr.
3. rate: 1. februar 2022: 11.250 kr.

Herudover betaler du for tre opfølgningssamtaler.

Disse betales direkte til den pågældende psykolog til gældende takst (pt. 1000 kr. pr. time)

Hvis du har brug for en anden betalings- eller afdragsordning, er der mulighed for det.

Indbetalte rater tilbagebetales ikke.

Tilmelding:

Senest

1. september 2021

info@specular.dk

eller

www.specular.dk

Tilskudsmuligheder

Nogle kursister har mulighed for helt eller delvist at få betalt kursusafgiften af arbejdspladsen. Det er også muligt for kursister, som ønsker uddannelsen, at få refunderet kursusafgiften ved hjælp af Bruttolønsordningen, fordi den er relevant for nuværende arbejde eller som fremtidig arbejdsmæssig udviklingsmulighed.

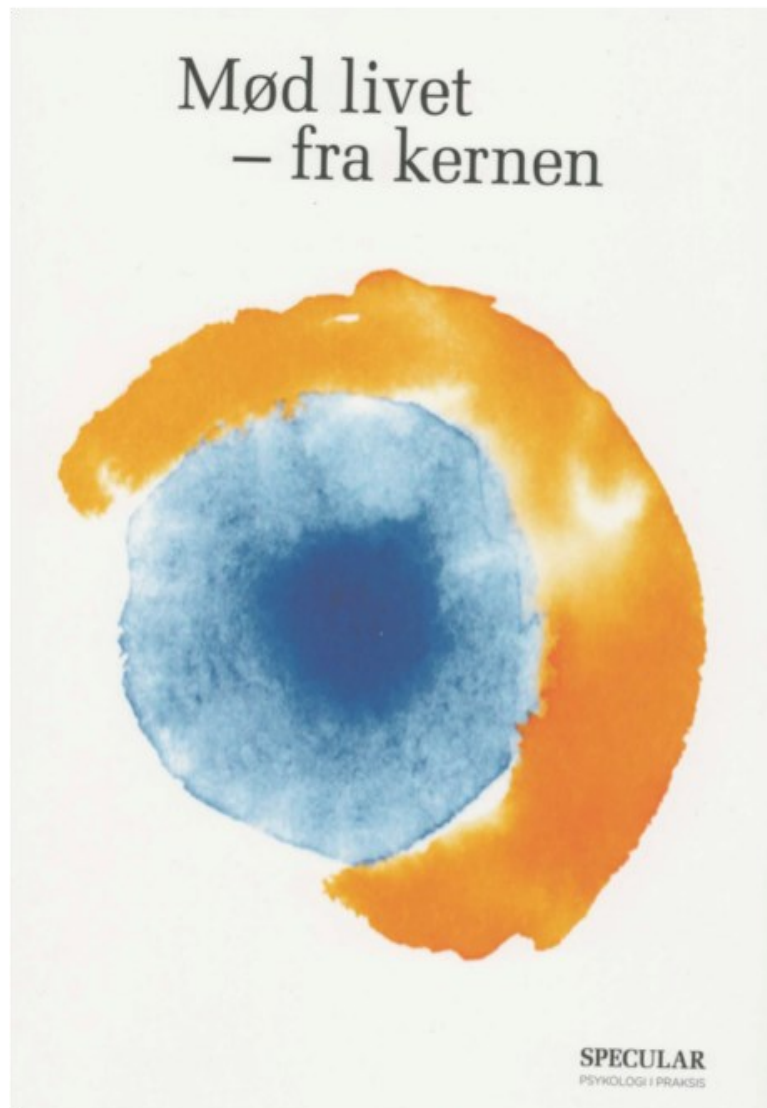
Arbejdsgiveren betaler for uddannelsen eller kurserne, og det modregnes i din bruttoløn. Hermed har din arbejdsgiver ingen udgifter. Du betaler selv med egne lønkroner, men sparer reelt mellem 30-50 % i forhold til kursusprisen.

Det er vigtigt, at du selv undersøger mulighederne, da regler omkring fradrag løbende ændrer sig.

Yderligere information om Bruttolønsordningen på www.skat.dk

Grundbog til Speculars Psykologiske Efteruddannelse

Udleveres ved uddannelsens start



Yderligere oplysninger om efteruddannelsen:

Dagmar Møller Kristensen

dmk@specular.dk

Bente Torp

bt@specular.dk

Spørgsmål vedrørende økonomi:

Anny Haldrup

ah@specular.dk

The background of the top half of the page is a blue gradient with concentric, wavy ripples that create a sense of depth and movement, resembling water or a lens flare.

lev livet
- fra kernen

SPECULAR

Trøjborgvej 2D

8200 Aarhus N

info@specular.dk

www.specular.dk