

Smagsprøver på Speculars teori og metode

Udgivelsen af bogen ”Mød livet – fra kernen” har givet mange flere mennesker et kendskab til Specular. Både før og efter læsning af bogen kan der være et ønske om introduktion. Vi udbyder fem korte tilbud – fire oplæg og et kort kursus i øvelser og meditation.

Af Anne Grete Nielsen, Specularkonsulent.

Udgivelsen af Specular-bogen har åbnet mange muligheder for at udvikle korte undervisningstilbud til læsere, der gerne vil et skridt videre. Det kan både være et skridt videre i forståelsen af bogen eller i den træning, der er grundlaget i Speculars selvudviklende arbejde.

Generelt mærker vi, at mange mennesker og mange arbejdspladser/personalegrupper har et ønske om at få en bedre kontakt med sig selv. Finde en retning i (arbejds)livet, foretage valg, der føles rigtige. Få mere ro og nærvær i hverdagen. Få en klarhed over, hvor energien skal lægges, og hvor der skal siges nej. Øvelser og meditation er en del af vejen, både mod bedre egen-omsorg og mod en større lethed i arbejdet.

Vi kan nu tilbyde arbejdspladser, uddannelsesinstitutioner og andre interesserede fem smagsprøver på Speculars teori og metode. De fem er :

- En introduktion til Specularbogen (oplæg)
- Klare tanker – travle tanker (oplæg)
- Kernen og masken på arbejdet (oplæg – nyt tilbud)
- Ægte professionel empati (oplæg – nyt tilbud)
- Træning i Nærvær & Meditation (basal træning – nyt tilbud)

Lidt baggrund om de tre nye tilbud:

- Oplægget om ”Kernen og masken på arbejdet” tager udgangspunkt i bogens kapitel 3. Her er det de psykiske stemninger, vi skaber for hinanden på vores arbejdspladser, der er temaet. Emnet er relevant for alle, der har en arbejdsplads, eller er i gang med at (efter)uddanne sig.
- Oplægget om ”Ægte professionel empati” tager udgangspunkt i Specularbogens kapitel 5. Hvad vil det sige at ”kunne møde den anden med fuldstændig

åbenhed”? Hvad kræver det af én selv, som professionel hjælper, at kunne skabe det ”det ægte møde”? Oplægget henvender sig til alle faggrupper, der arbejder med andre mennesker, det være sig indenfor pleje, behandling, pædagogisk arbejde, ledelse, rådgivning eller undervisning. Til målgruppen hører også studerende, der uddanner sig indenfor de nævnte fagområder. Oplægget kan give dem og deres uddannelsesinstitutioner en opmærksomhed på bogens anvendelsesmuligheder i undervisningen.

- Træning i Nærvær & Meditation. Her er målgruppen arbejdspladser, grupper eller enkeltpersoner, der gerne vil have redskaber til at kunne bevare indre ro og retning, f.eks. for at forebygge stress og for at kunne håndtere emotioner på en god måde. Der kan blive tale om forskellige modeller (få timers undervisning med kortere mellemrum eller hele kursusdage), alt efter deltagernes behov og de praktiske muligheder for at tilrettelægge træningen. Indholdet vil bl.a. være øvelser, der træner ro, nærvær og bedre egenkontakt.

Med ovennævnte tilbud forsøger vi at imødekomme behovet for korte undervisningsformer, der kan passes ind i et travlt arbejds- eller uddannelsesliv. Vi forsøger også at gøre det enkelt og overkommeligt at møde Speculars grundlæggende redskaber i praksis, f.eks. træningen i at flytte opmærksomheden ned i kroppen og træningen i at være nærværende. Træningen kan forbedre evnen til at tage vare på sig selv i et krævende arbejdsliv.

Læs mere her: www.specular.dk/profil_agn.asp