

Ekenstierna Psykologkonsult presenterar en ny livsomvälvande kurs i professionell utveckling:

PROACT

Utmana dina rädslor – vi hjälper dig vinna matchen
Get in the ring with you fears – and win

BAKGRUND

PROACT tar ett helhetsgrepp om individ- och organisationsutveckling, genom att betona människans sammansättning av tanke, känsla & handling.

SYFTE

Varje deltagare ges verktyg att öka närvaro och koncentration. Du lär dig tekniker för att klargöra dina värderingar, prioriteringar, hinder och mål. Med PROACT lär du känna dig själv bättre och öppnar därmed upp för utveckling och förändring. Ofta är det just det du är rädd för du behöver göra, för att komma dit du vill.

METOD

PROACT bygger på aktuell forskning inom medveten närvaro (mindfulness), utvecklingspsykologi och Acceptance Commitment Therapy (ACT). Kursen innebär ett upplevelsebaserat lärande, där deltagarna aktivt medverkar i workshops under sammanlagt två halvdagar. Under workshops varvas föreläsningar med diskussioner och praktiska övningar.

MÅLGRUPP

Kursen vänder sig till personer i människorelaterade yrken, såsom socionomer, psykologer, läkare, sjukgymnaster, lärare, rekryteringskonsulter, och chefer.

Den är användbar för nyföretagare eller andra som står inför karriärförändringar.

Kursen passar även för yrkesgrupper som använder sig själv som ett redskap i sin profession, till exempel skådespelare och musiker.

Kursen vänder sig till företag, till exempel vid behov av samarbetsträning, teambuilding, konfliktlösning, eller ledarskapsutveckling.

Ekenstierna Psykologkonsult
Mer än de senaste metoderna
www.ekenstierna.com



Ekenstierna
Psykologkonsult