



Livsglæde, Livsmød og Eksistens

Grundkursus i personlig vækst og udvikling ●



ESSENS

Eksistentiel Gestalterapi

Fokus på livskvalitet

Eksistentiel krop- og gestaltterapi er en metode, der kan skabe sammenhæng mellem dine følelser, meninger og handlinger. Kurset sætter fokus på at du øger dine kompetencer i forhold til:

- at være tro mod egne værdier
- at træffe både de store og små valg
- at tage personligt lederskab
- at rumme dig selv og andre
- at kommunikere og håndtere konflikter
- at være åben og lyttende
- at være nærværende i nuet.

Dette vil give dig handlekraft til at leve dit liv i overensstemmelse med den måde du ønsker, det skal forme sig på.

Essens bygger på følgende grundholdninger:

- Vi har ansvar for alle de valg og fravalg, vi tager gennem livet
- Vi har brug for at finde mening og sammenhæng i vores liv
- Vi har selv svar på mange af vores egne spørgsmål og tvivl
- Det er vigtigt for vores livs kvalitet, at vi træffer vore valg ud fra det, der er godt og nødvendigt

Fokus kan være både på privat- og arbejdsmæssig sammenhæng. Der vil være mulighed for at du bearbejder det, der hidtil har forhindret dig i at handle tilfredsstillende. Du vil få rig mulighed for at se dine stærke sider og udvikle de mindre stærke i samværet med andre mennesker.

Læs mere på www.essens-kurser.dk

Krop- og gestaltterapi tager sigte på at hjælpe den enkelte med at blive bevidst om sig selv som en helhed bestående af krop, følelser og intellekt

“Eksistentiel”:
Deomstændigheder, der har afgørende betydning for de valg, vi træffer i vores liv

Kurserne indeholder centrale elementer fra coaching og kognitiv terapi

Essens - hvem er vi?

Essens er grundlagt og ledet af Lilian Tarp og Michael Fitzgerald. Vi har eksisteret som kursusvirksomhed siden 1992. Vi har begge en psykoterapeutisk uddannelse af 5½ års varighed samt en psykologuddannelse, hvilket er med til at skabe et højt fagligt niveau. Vi er medlemmer af Psykoterapeutforeningen samt af Dansk Psykolog Forening.

Vi lægger stor vægt på etik og respekt for individet.

Essens har tilknyttet velkvalificerede gæsteundervisere.

Læs mere på www.essens-kurser.dk

Hvem henvender kurserne sig til?

Vi har kursister fra det meste af Danmark og fra mange fagområder, hovedsageligt indenfor områderne sundhed, undervisning, service og personaleledelse. Vores kursister kommer fra såvel offentligt som privat regi eller de er selvstændigt erhvervsdrivende.

Grundkurserne henvender sig til alle, der har interesse i personlig og faglig udvikling og fordybelse.

Uddannelsesforløbet henvender sig til alle, der har gennemgået grundkurset eller har deltaget i et tilsvarende forløb og som har en mellemlang eller videregående uddannelse med psykologisk/pædagogisk indhold. (Der kan dispenseres herfor)

“Lilian og Michael er livfulde og nærværende undervisere, der med stor faglighed, kompetence og humor skaber en tryk og sikker atmosfære og et stærkt personligt udviklende rum”

*Jens E. Mortensen
Underviser*

“At gennemføre grundkurset har betydet at jeg er blevet faglig opkvalificeret ift. mit job”

*Britta Juul
Behandler*



Grundkursus: Livsmod, Livsglæde og Eksistens

På kurset vil der blive arbejdet med at du som deltager

- Øger din selvaccept og dit selvværd
- Bliver mere bevidst om dine mål og værdier – og handler i overensstemmelse med dét i din dagligdag
- Får det bedste ud af dit liv

Modul 1

- Kommunikation. Din måde at møde andre på og graden af nærvær mellem jer
- Afspænding og visualisering (mindfulness). Opmærksomhed på dig selv i nuet.
- Personligt arbejde. Terapeutisk samtale med respekt for den dybde, du ønsker.
- Gruppedynamik. Roller og relationer

Modul 2

- Personligt arbejde. Terapeutisk samtale med respekt for den dybde, du ønsker.
- Personligt arbejde ud fra guidet tegneøvelse (kræver ikke talent for at tegne)
- Afspænding og visualisering (mindfulness)
- Teori om personlighedens dannelse og hvilken betydning dette har for voksenlivet. Teorien angiver mulighed for forandring og vækst

Modul 3

- Drømmearbejde. Hvad og hvordan kan vi lære af vores drømme?
- Menneskelige relationer. Om indsigt og rummelighed ift én selv og andre
- Behov. Hvordan fås indre opbakning til at gøre det, der er godt at gøre?
- Målorienteret problemløsning. At bevæge sig i den retning, du ønsker

Læs mere på www.essens-kurser.dk

“Kort tid efter jeg startede på grundkurset, kunne jeg se en positiv forandring i min omgang med omverdenen, både privat og fagligt”

*Hans Kristjan Vinther
Lærer*

“Jeg fandt hjælp til at finde min egen indre ro og balance og fik vist vejen til et bedre og langt rigere liv på en kærlig og rummelig måde”

*Anette Beck
Projektkonsulent*

Grundkurset strækker sig over 3 x 3 døgns samt 2 møder i mindre grupper. Pris excl. logi og forplejning: kr. 8.500, kr. 7.225 for privatbetalende

Ledere/undervisere

Lilian Tarp:

Autoriseret Psykolog
Krop- og Gestaltterapeut.
Medlem af Dansk Psykolog Forening
Medlem af Psykoterapeut Foreningen
Leder og underviser ved Essens siden 1992



Michael Fitzgerald:

Cand. Psyk.
Krop- og Gestaltterapeut.
Medlem af Dansk Psykolog Forening
Medlem af Psykoterapeut Foreningen
Leder og underviser ved Essens siden 1992



Birte Lau:

Krop- og Gestaltterapeut.
Gruppeterapeut
Cand. mag.
Medlem af Psykoterapeut Foreningen
Underviser ved Essens



Anette Due:

Krop- og Gestaltterapeut
Dramalærer fra Le Coq studiet i Paris
Sangpædagog ved Roy Hart Theatre
Pædagog
Underviser ved Essens



Ole Juel Gade

Krop- og Gestaltterapeut
Vejleder og underviser
Konsulent
Aspirantmedlem af Psykoterapeut Foreningen
Underviser ved Essens





Vi afholder kurserne i Ry, beliggende i det smukke midtjyske søhøjland tæt ved Himmelbjerget. Fra kursuslokalet har vi har udsigt til Gudenåen.

Du er altid velkommen til at kontakte os:

Lilian Tarp
Tlf. 29 90 68 16

Michael Fitzgerald
Tlf. 29 90 68 17

Du kan også besøge vores hjemmeside på www.essens-kurser.dk eller sende os en e-mail: lilian@essens-kurser.dk eller michael@essens-kurser.dk



Essens
Eksistentiel Gestaltterapi