

SUPERVISIONSGRUPPE MED FOKUS PÅ PERSONLIGTUDVIKLINGSARBEJDE Ro, Medfølelse og Mod

Jeg udbyder en supervisionsgruppe med særligt fokus på det personlige udviklingsarbejde for psykologer på vej mod specialistgodkendelse eller autorisation. Gruppen vil være særligt rettet mod arbejdet indenfor børnespecialerne.

Form

Formen er erfarings- og oplevelsesorienteret. Vi vil arbejde med at 'refraime' kropslige indre oplevelser i en narrativ praksis. Grundlagsteorien er narrativ med et stærkt ben i self-compassion og yoga. Vi vil arbejde med forskellige måder at berolige os selv på og være i vores arbejdsliv på, som er bæredygtige. Dagene vil være bygget op omkring meditationer, yogastillinger/flow, forskellige typer af narrativeøvelser, korte oplæg og gruppedialoger. Sigtet med den personlige udviklingsgruppe er udvikling af medfølelse, indre ro og balance.

Indhold

Vi vil mødes i Roskilde 6 dage henover efteråret 2020. Vi vil have fokus på dig som psykolog/professionel på arbejde – dit møde med forældre, børn og andre professionelles smerte og lidelse – samt på dit forhold til dig selv. Det er mødet mellem det personlige og det faglige/professionelle, som er i fokus. I den personlige udviklingsgruppe er din fortsatte udvikling af kærlig omsorg til dig selv i særlig grad i fokus. Forløbet sigter mod at berige din psykologfaglige profession, herunder konkrete ideer til inddragelse af yogastillinger, mindfulness og/eller self-compassion i dit daglige arbejde,

- Vi vil lege med at koble kropslige erfaringer med sproglige bevidstgørelser
- Vi vil beskæftige os med hvad en kropslig tilgang til personlig udvikling gør muligt
- Vi vil undersøge, hvordan vi kan arbejde med forskellige yogastillinger for at fremme hensigtsmæssige følelsesmæssige tilstande med henblik på at berolige nervesystemet
- Vi vil undersøge, hvordan vi via yoga og meditation – dvs. erfaringer med det indre - kan transformere dette ind i et fællesskab -sammen hver for sig
- Vi vil arbejde med forskellige former for meditation inspireret af mindfulness og mindful self-compassion samt typer af vejtrækningsøvelser
- Vi vil have fokus på dine værdier og hvordan du fastholder dine værdier i en hektisk hverdag
- Der vil være hjemmearbejde i begrænset omfang

Sådan kunne en dag på gruppeforløbet se ud

08.30-10.30	overgang, meditation, yogaøvelser
10.30-12.00	gruppeopsamling, dagens tema
12.00-12.30	FROKOST
12.30-14.30	Forskellige oplæg, øvelser, diskussioner, praksis
14:30- 15.30	afrunding/overgang

Gruppeleder

Gruppen ledes af psykolog Lone Hygum, godkendt specialist i pædagogisk psykologi og klinisk psykologi. Jeg er godkendt til at supervisere på specialistniveau af Dansk Psykologforening.

Jeg har gennem hele mit arbejdsliv være optaget af at medvirke til at skabe forandring for mennesker – både i organisatoriske, pædagogiske og kliniske sammenhænge. Jeg har brede praktiske erfaringer som psykolog bag mig – inden for undervisning/formidling/tillidsrepræsentant arbejde/undersøgelser/interventioner/terapi etc. Jeg har desuden en cand.mag. uddannelse bag mig, med et hovedfag i litteraturhistorie og et bifag i køn, kommunikation og kultur og har altid været fascineret af fortællingers og metaforers stærke forandrende kraft.

Jeg er optaget af feltet mellem krop og psyke og er yogalæreruddannet.

Det er mennesket før metoden, hvilket for mig betyder, at jeg er optaget af, at de problemstillinger som mennesker kommer med mødes åbent og nysgerrigt frem for at skulle tilpasse sig en bestemt teori og metodik. Jeg står på et bredt fundament af narrativt/systemisk metode kombineret med mindfulness og self-compassion samt yoga. Gruppeforløbet vil have det narrative som 'grundlagsteori' jf. Psykologforeningens krav.

Praktisk oplysninger

Omfanget er 40 timer, der kan bruges til specialistuddannelse. Gruppen mødes 6 hele dage á 6,5 timer i Maglekilden, Maglekildevej 5A i Roskilde. Dagene er: **fredag d. 21.08/ fredag d.**

04.09/Mandag d. 21.09/Fredag d.23.10/Torsdag d. 12.11/fredag d. 04.12. Vi vil i det omfang vejret tillader det gøre brug af parkerne, som omkranser Maglekilden. Mød op i behageligt tøj du kan bevæge dig i.

Der vil være 6-8 deltagere i gruppen jf. nuværende regler for supervisionsgrupper og personlige udviklingsgrupper (juni 2020).

Gruppeforløbet opfylder fælleskravene for specialistuddannelserne som 40 timers personligt udviklingsarbejde i gruppe (2.3) eller som supervision. Prisen er kr. 8.900,- pr person. Prisen er eksklusiv frokost. Du skal selv medbringe madpakke. Der vil være te, kaffe og snacks til dagene.

Hvis du er interesseret, så skriv en mail lone.hygum@gmail.com