

SUPERVISIONSGRUPPE MED FOKUS PÅ PERSONLIGTUDVIKLINGSARBEJDE

Ro, Medfølelse og Mod

Internat i Sydsverige

Her er der mulighed for at fordybe dig i en supervisionsgruppe med særligt fokus på det personlige udviklingsarbejde. Gruppen er for psykologer på vej mod specialistgodkendelse eller autorisation. Gruppen vil være særligt rettet mod måden du er med dig selv i dit arbejde.

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, supervision på temaer eller problemstillinger du arbejder med og gruppedialoger. Vi bor midt i skoven og vil eksperimentere med naturen og stilhed som baggrundstæppe for praksis. Sigtet med den personlige udviklingsgruppe er udvikling af medfølelse, indre ro og balance.

Indhold

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

Gruppeleder

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

Praktiske oplysninger

Vi vil mødes på Ødegården "Ekeberget" i det sydlige småland, ca. 2,5- 3 timers kørsel fra København. Vi mødes torsdag d. 12.08.21 kl 10 og siger farvel lørdag d. 14.08.21 kl 15.30. Omfanget er 20 timer, der kan bruges til specialistuddannelse. Vi vil særligt have fokus på naturen som baggrundstæppe for praksis. Vi bor midt i skoven mellem de svenske søer. Indkvarteringen er enkel. Der er 3 større sovesale/soverum og der er mulighed for at tage telt med og slå op. Der vil være mulighed for at blive samlet op ved bussen 12 km fra ødegården.

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

Gruppeforløbet opfylder fælleskravene for specialistuddannelserne som 20 timers personligt udviklingsarbejde i gruppe (2.3) eller som supervision. Prisen er kr. 4500 for gruppeforløbet og 700 kr til forplejning +moms. Der vil være fuld forplejning alle dagene.

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