

# Årskursus 2017

## “Fokuseret opmærksomhedstræning for personlig og professionel vækst.”



Årskurset taget sit afsæt i Processworks transformerende metoder, og du vil blive bekendt med såvel den teoretiske baggrund samt opleve, afprøve og implementere metoderne undervejs i liv og arbejdsliv i løbet af året.

Årskurset 2017 er designet så du kommer til at kende dig selv dybere på indre plan, i relationer med andre, samt i gruppesammenhæng. Denne kombination er unik, og tilgodeser størst mulig personlig vækst og styrke i dit liv som helhed.

### Opstart den 4-5 marts 2017.

Ansøgningsfrist 20. februar 2017. Begrænset gruppestørrelse.  
Ansøgning åben.

### Årskursets formål

Årskurset er designet for at optimere din indre og ydre performance, så det bliver lettere at være dig, både i din relation til dig selv, i dine ydre relationer samt i din indgåelse i grupper. Du vil opnå en større personlig og professionel gennemslagskraft, samtidig med en større empati og forståelse for andre.

Der er tale om en fortløbende læringsproces, hvori du bl.a. vil arbejde med udviklingen af din personlige opmærksomhed, og evnerne til at gribe ind og benytte denne mere hensigtsmæssigt i dit daglige liv.

### Indhold

Årskursus 2017 består af fire weekendseminarer med hver deres tema;

- "Krop-vision-quest" Om kroppens transformerende potentialer, den 4-5 marts
- "Sensitivitet – dit særlige talent og gave til verden", den 20-21 maj
- "Relationstræning og konflikters dynamik", den 19-20 august
- "Dans med livet" Om dig og din livskraft, den 18-19 november

Desuden seks halve timers telefonsession, som aftales individuelt. Disse kan benyttes til din egen proces eller til at få supervision på professionelle problemstillinger du står i.

Yderligere detaljeret indhold i de enkelte seminarer vil blive annonceret separat og nogle måneder inden afholdelse.

## Hovedvægten på Årskursus

- Din personlige proces og læring
- Læring, indlæring og afprøvning af processwork teori og metode
- Opleve processwork i aktion i arbejdet med individuelle, relationer og grupper
- Nye perspektiver og værktøjer fra seminarerne integreres i dit liv og profession under supervision via telefonsessions

4 weekendseminarer af 1,5 dages eksternat. April, maj, august og december 2017, samt 6 halve timers telefonsessions aftales individuelt.

**Seminarform:** Formen er en kombination af teoretiske oplæg omkring temaet og Processwork, fremvisning af metoderne, samt guidede øvelser og opsamling af spørgsmål og ting der dukker op undervejs.

Der arbejdes både individuelt, to og to, og i gruppen efter behov.

Årskurset er tilrettelagt så der er tale om en kontinuerlig læring som løbende integreres, så du får optimalt udbytte af de erfaringer og færdigheder du udvikler undervejs.

## Praktiske informationer

### **Kursussted:**

Samtlige seminarer vil blive afholdt i lokaler hos "Klinikken på Torvet", Torvet 4, 1. sal, 8700 Horsens

**Dato og tid :** den 4. – 5. marts, 20. – 21. maj, 19. – 20. august, samt 18. – 19. november 2017.

Lørdage i tidsrummet 10-17. Søndage fra 10-13.

I alt 6 hele seminardage. Alle afholdes som eksternat, -

**Priser og betaling:** Pris for årskursets udgør kr. 10.000,- ved samlet betaling. Betales inden den 15.2.17, er prisen 9.500,-

(priser tillægges moms for momspligtige)

**Ratebetaling:** Har du brug for en ratebetaling, da kontakt mig for en ordning der fungerer for dig.

**Der vil være begrænsede pladser til reducerede priser for personer med særlige behov i forhold til økonomisk indkomst, hvori vil indgå enkelte arbejdsopgaver.**

### **Overnatning:**

Du kan finde overnatningsmuligheder i Horsens her;

<http://www.visithorsens.dk/midtjylland/bed-breakfast/overnatning>

**Forplejning:** På seminarerne tilbydes kaffe og the. Du skal således selv sørge for måltider og snack. Der er køleskab på kursusstedet samt bestik etc. såfremt du medbringer egen madpakke. Ellers ligger diverse forskellige cafeer og fødevarerbutikker lige udenfor seminarstedet omkring gågaden.

**Målgruppe:** Deltagere interesseret i personlig vækst, alle fagpersoner der arbejder professionelt med andre, samt sportsfolk, kunstnere, skuespillere og musikere, der er interesseret i at finde nye veje til at forfine deres udtryk og præstationer.

**Det er muligt at deltage i andre seminarer i udlandet og kombinere disse til en endnu mere intensiv og egentlig uddannelsesforløb i Processwork.**

## Facilitator og underviser

Lone Nørgaard,

Mere end 30 års erfaring i facilitering og undervisning af par, individer og arbejdspladser. Autoriseret psykolog, uddannet på Københavns Universitet, med speciale i klinisk og erhvervspsykologi. MA og Dipl. i Processwork fra Process Work Insistitute, Portland, Oregon, USA.

Se mere på [www.lone-norgaard.com](http://www.lone-norgaard.com)

## Tilmelding

Tilmelding via mail modtages løbende og senest den 20. februar 2017. Ved særlige tilfælde kan der være tale om et senere optag. Disse aftales individuelt.

Skriv en mail med nogle ord omkring hvorfor du gerne vil deltage, og hvad du forventer at opnå. Desuden detaljer omkring betaling. Der kan herefter blive tale om en kort telefonsamtale til afklaring, - denne aftales individuelt.

Bemærk at optagelse på kurset sker løbende og i takt med modtagelse af tilmelding.

Tilmelding mailes til Lone Nørgaard  
[norgaard2009@gmail.com](mailto:norgaard2009@gmail.com)

**Til- og frameldingsbetingelser:** Tilmelding er gyldig når der er betalt og bindende efter 2 uger inden start.

## Litteratur

Er du interesseret i litteraturforslag, da kontakt mig gerne. Der findes et hav af bøger om processwork på engelsk, og enkelte ældre, oversat til dansk.