

Introduktion till System-Centrerad® Träning (SCT®)

31 mars och 28 april kl 18-21 på Zoom
Upplevelsebaserade workshops i liten grupp.

Jobbar du med eller i grupper? Är du processledare, coach, chef, terapeut eller utbildare? Eller är du helt enkelt en nyfiken person som vill utveckla dig själv och de levande mänskliga system du ingår i?

SCT erbjuder teori och metoder för att underlätta förändring, hantera konflikter och stärka tillit och kreativitet. Teorin introducerar en annorlunda förståelse av helheten, som kan vara oss till hjälp för att inte ta saker *allt för* personligt. Genom att träna i en system-centrerad grupp utvecklar vi vår förmåga att forma de sammanhang som vi själva i vår tur blir formade av.

31/3 och 28/4 kommer det att finnas möjlighet att bekanta sig med SCT genom två online-workshops. Deltagarantal max 12 personer. Under två trettimmarspass går vi igenom grunderna och experimenterar med att använda dem tillsammans. (Tillfällena kompletterar varandra, men kan också tas var för sig – man behöver inte ha deltagit i det första för att delta i det andra.)

Framför allt fokuserar vi på det som är själva hjärtat inom SCT; kommunikationsmetoden "Functional Subgrouping", som syftar till att urskilja och integrera olikheter. Målsättningen är att tillsammans kunna utforska flera sidor och nyanser av våra upplevelser, vilket underlättas av riktlinjer som säkerställer att vi inte blir "ensamma i båten". På så sätt kan vi lära oss mer om komplexiteten i vårt gemensamma system, skapa ett lyssnande klimat, och minska den frustration vi ofta känner inför våra skillnader, så att vi kan använda dem som resurser istället för att bara reagera på dem.

Deltagarna får även lära sig

- att upptäcka vägvalet mellan att förklara och att utforska
- att undersöka skillnaden mellan stereotypa och funktionella grupproller
- att fokusera sin energi på delaktighet i processen här och nu, och tillsammans hantera de yttre och inre störningsmoment som ofta uppstår när man går in i ett nytt sammanhang

Workshopparna leds av Erika Ekedal
leg. psykolog och licensierad SCT Practitioners

*Pris per gång: 750 kr**
Workshopspråk: Svenska.

Anmälan och frågor:

Erika Ekedal, e.ekedal@gmail.com, eller 070-7495516.

Video om Systemcentrerad träning och tillämpning: www.systemscentered.com/Training/
Läs mer om SCT på www.systemscentered.com

SCT®, Systems-Centered® och Systemcenterad® är varumärken registrerade av Systems-Centered Training and Research Institute, Inc., en ideell organisation.