

WORKSHOP 3 TIM

UTVECKLA VÄLMÅENDE ARBETSPLATSER

DET HÄR ÄR EN WORKSHOP FÖR FÖRETAG OCH ORGANISATIONER SOM ÄR ÖPPNA FÖR FÖRÄNDRING OCH SOM VILL VARA FÖREGÅNGARE INOM OMRÅDET FÖR PERSONLIG UTVECKLING OCH PSYKISK HÄLSA.

VI KOMMER ATT UTFORSKA OCH SKAPA VÄLMÅENDE PÅ ETT NYTT OCH INNOVATIVT SÄTT MED METODER SOM LIGGER I ABSOLUT FRAMKANT VAD GÄLLER PERSONLIG UTVECKLING OCH PSYKISK HÄLSA.

SJÄLVMEDKÄNSLA

FORSKNINGSRESULTAT VISAR ATT DET KAN VARA BLAND DE KLOKAS TE BESLUTEN VI KAN FATTA I VÅRA LIV ATT UTVECKLA VÅR SJÄLVMEDKÄNSLA. DET BIDRAR TILL PSYKISKT VÄLBEFINNANDE.

PSYKOLOGISK FLEXIBILITET

ÄR ETT BANBRYTANDE KONCEPT INOM PSYKOLOGIN, SOM ERBJUDER REVOLUTIONERANDE INSIKTER OCH VERKTYG. GENOM ATT BLI PSYKOLOGISKT FLEXIBEL LÄR DU DIG ATT INTE STYRA DINA HANDLINGAR ENBART EFTER FLYKTIGA TANKAR OCH KÄNSLOR, UTAN ISTÄLLET AGERA BASERAT PÅ DINA DJUPASTE VÄRDERINGAR.

EN RIVSTART TILL VÄLMÅENDE

TILLÄMPAD IMPROVISATION GER DIG EN ROLIG PLATS ATT UTFORSKA ALLA UNDERBARA SJÄLVHJÄLPskoncept OCH SAKER SOM EN PSYKOLOG SKULLE HA BERÄTTAT FÖR DIG. VARA I NUET, DÖM DIG SJÄLV MINDRE, ACCEPTERA DIG SJÄLV OCH SAKER SOM DE ÄR. MEN ÄNNU MER ÄN SÅ ÄR IMPROVISATION EN CHANS ATT SKRATTA OCH LEKA OCH HA KUL.

ACCELERERA LÄRANDET

VAD ÄR TILLÄMPAD IMPROVISATION?

TILLÄMPAD IMPROVISATION ÄR EN METOD SOM UTGÅR FRÅN TANKEN ATT ALLA KAN UPPNÅ MYCKET MER ÄN VAD DE SJÄLVA TROR ÄR MÖJLIGT. METODEN BYGGER PÅ IDÉN ATT VÅRA EGNA BEGRÄNSANDE UPPFATTNINGAR OM OSS SJÄLVA, VÅRA FÖRMÅGOR, OCH SJÄLVA INLÄRNINGSPROCESSEN OFTA HINDRAR OSS FRÅN ATT NÅ VÅR FULLA POTENTIAL. METODEN FOKUSERAR PÅ ATT BRYTA NED DESSA MENTALA BARRIÄRER OCH UPPMUNTRAR TILL ETT ÖPPET, FLEXIBELT OCH KREATIVT FÖRHÅLLNINGSSÄTT TILL LÄRANDE.

EN GAME CHANGER

TILLÄMPAD IMPROVISATION ÄR EN VERKLIG "GAME CHANGER" NÄR DET KOMMER TILL LÄRANDE, EFTERSOM DEN STÅR I STARK KONTRAST TILL DE TRADITIONELLA UNDERVISNINGSMETODERNA OCH DET PASSIVA LÄRANDET. TILL SKILLNAD FRÅN DE KONVENTIONELLA METODERNA, SOM OFTA LÄGGER VIKT VID ATT LEVERERA INNEHÅLL, SÄTTER TILLÄMPAD IMPROVISATION FOKUS PÅ ENGAGEMANG, INTERAKTION OCH EN DJUPARE INLÄRNINGSPROCESS. DEN SKAPAR EN MILJÖ DÄR DELTAGAREN INTE BARA TAR EMOT INFORMATION, UTAN OCKSÅ AKTIVT DELTAR I SKAPANDET AV KUNSKAP. DETTA TILLVÄGÅGÅNGSSÄTT LEDER TILL EN DJUPARE FÖRSTÅELSE OCH GÖR ATT KUNSKAPEN HÅLLER I SIG LÄNGRE.

PRINCIPER

ATT LÄRA SIG NYA SAKER SKA VARA ROLIGT OCH UTMANANDE OCH DET SKA OMFATTA HELA DIG – DINA TANKAR OCH KÄNSLOR. DET SKA BERÖRA DIG BÅDE MEDVETET OCH OMEDVETET OCH DET SKA VARA ETT LÄRANDE SOM GRIPER TAG PÅ ETT DJUPARE PLAN OCH SOM SÄTTER SIG I KROPPEN.

PSYKOLOGISK TRYGG MILJÖ

TILLSAMMANS SKAPAR VI EN PSYKOLOGISKT TRYGG LÄRANDEMILJÖ DÄR DELTAGARNA KÄNNER SIG SÄKRA PÅ ETT EMOTIONELLT OCH SOCIALT PLAN, VILKET MÖJLIGGÖR ÖPPENHET, ÄRLIGHET OCH RISKTAGANDE UTAN RÄDSLOR FÖR NEGATIV BEDÖMNING, KRITIK ELLER MISSLYCKANDE. DENNA TYP AV MILJÖ ÄR AVGÖRANDE FÖR EFFEKTIVT LÄRANDE EFTERSOM DEN UPPMUNTRAR TILL SAMARBETE, KREATIVITET OCH EXPERIMENTLUSTA.

**HOPPAS NI VILL VARA MED
OCH UTVECKLA ETT
LÄRANDE SOM RIVER
MURAR, UTMANAR OCH
UTVECKLAR.**

**JAG HETER HANS ÅKERSTEN,
JAG ÄR UTBILDAD TERAPEUT,
COACH OCH IMPROVISATÖR.**

"WORKSHOPS IDAG BEHÖVER VARA MER än
BARA INFORMATIONSOVERFÖRING. I EN
VÄRLD DRÄNKT I INFORMATION, ÄR DET VÅR
UTMANING ATT GÅ BORTOM DET VANLIGA
OCH SKAPA UPPLEVELSER SOM LEDER TILL
VERKLIG, VARAKTIG FÖRÄNDRING.

MINA WORKSHOPS ERBJUDER JUST DETTA –
EN UPPSLUKANDE OCH INTERAKTIV
UPPLEVELSE SOM INTE BARA FÖRBÄTTRAR
PROFESSIONELLA FÄRDIGHETER UTAN ÄVEN
FRÄMJAR DJUP PSYKOLOGISK UTVECKLING.

DELTAGARNA I MINA PROGRAM VITTNAR OM
HUR DE HAR IMPLEMENTERAT DESSA
FÄRDIGHETER FÖR ATT SKAPA BETYDANDE
FÖRÄNDRINGAR I SÄVÄL ARBETSLIVET SOM
PÅ ETT PERSONLIGT PLAN."



**ÄR DU ÖPPEN FÖR ETT
SAMTAL?**

WWW.THATSIMPROV.COM

TEL. 0703 760 780

MAIL: HANS.AKERSTEN@THATSIMPROV.COM

