

Kursus for mænd

Jeg har siden 2014 gennemført fem kursusforløb for mænd. Vi afsluttede det seneste forløb i oktober 2020, og næste forløb er planlagt til at starte i marts 2021. Der er aktuelt to ledige pladser på næste forløb.

Jeg er oprindelig uddannet socionom og efteruddannet dels som Psykoterapeut MPF og dels som Master i Ledelse og Samarbejde (KU). Jeg har siden 1989 haft egen praksis, hvor jeg ud fra en helhedsorienteret indfaldsvinkel beskæftiger mig med psykoterapi/personlig udvikling, supervision, kurser og foredrag. Tilgangen er bl.a. baseret på konkret anvendelse af disse tre principper:

1. Hvad enten vi taler kommunikation, håndtering af udfordringer eller udøvelse af lederskab, er vi som mennesker afhængige af, hvor fri tilgang vi har til henholdsvis tænkning, indlevelse og intuition.
2. Vi har også brug for løbende at søge en sund, passende balance mellem at lytte og at tale.
3. Når vi står overfor noget eller nogen, vi har svært ved at forstå, har vi brug for at se sammenhæng – jfr. udtrykket *"hvordan hænger det lige sammen?"*

Du kan finde yderligere oplysninger på min hjemmeside www.jesper-sloth.dk og på www.finduddannelse.dk

Uanset, om du i dit arbejdsliv eller livet i øvrigt står overfor konkrete udfordringer, oplever dig søgende, er i udvikling eller oplever, at du er gået i stå, er du velkommen i gruppen.

Mange af os tænker rigtig meget over forskellige udfordringer i forhold til vores identitet og roller som mand. Udfordringerne kan være knyttet til personlige omstændigheder og relationer eller til vores arbejdsliv. Nogle mænd har en eller flere gode mandlige venner, som de kan dele nogle af tankerne med. For andre er det en kvindelig ven eller en kæreste, som noget af det nære deles med. Atter andre går ret alene med det meste eller det hele.

I forløbet skaber vi et fortroligt rum for at lytte, for dialog og for en vis fordybelse, og der vil være mulighed for at se nærmere på personlige – herunder karrieremæssige – udfordringer og modtage sparring fra mig og feedback fra de øvrige deltagere.

Jeg introducerer nogle temaer undervejs i forløbet, og herudfra bliver der mulighed for udveksling med afsæt i deltagernes udfordringer og erfaringer. Vi anvender en helhedsorienteret tilgang og benytter Otto Scharmers "Teori U" som gennemgående "landkort". Du kan evt. besøge min hjemmeside for yderligere information om tilgangen.

Eksempler på temaer:

Handlemønstre. Vi har alle forskellige handlemønstre – dybt indgroede vaner – med os. Mønstrene oftest skabt tidligt i livet med det formål at beskytte os selv. I vores voksne liv kan de blive besværlige for os og forekomme selvdestruktive. I gruppen opnår du en øget forståelse af mønstrene og kan tage skridt til at afvikle dem frem for at kæmpe mod dem.

Personligt lederskab og beslutninger. Vi beskæftiger os bl.a. med forskelle på kontrol og styring, og med hvad, der skal til, for at kunne træffe solide beslutninger.

Stress/trivsel. Hvad er vigtigt for din trivsel, og får du sørget for den? Stress er ofte udtryk for, at tiden er inde til at ændre gamle handlemønstre. I stedet for at betragte stress som noget sygt/forkert, du er "ramt af", kan vi hjælpe hinanden med at "afkode", hvad det er for nye handlemuligheder, som banker på.

Nu`ets nødvendighed! Vi mister ofte opmærksomheden på, at alt liv og al forandring foregår i nu`et! Små konkrete og tilsyneladende ubetydelige nye skridt vil ofte have langt større forandringspotentiale end nytårsforsætter og store tanker og planer om at ændre os!

Partnerskab – nærhed og seksualitet – venskab – faderskab. Der kan være mange udfordringer forbundet med at finde sin vej i nære relationer, hvor kærlighed og nærhed er i spil. Men der er heldigvis mange vigtige opdagelser og vigtig erkendelse knyttet til udfordringerne.

Tro – Spiritualitet - Holisme. Hvad længes du efter? Hvad tror du på? Hvad kan det tilføre, når vi ser helhed / sammenhæng?

Møder: Kurserne består af 10 – 15 møder. De fleste møder placeres på hverdage sidst på eftermiddagen og er af 3 timers varighed. Derudover er der et antal lørdagsmøder af 7 timers varighed (kl.9:30 – 16:30).

Kursusafgift: Kursusprisen afhænger af den konkrete udformning af de enkelte kurser og ligger typisk i intervallet mellem kr. 6.000,00 og Kr. 8.000,00 (inkl. kaffe/te m. tilbehør og frugt – ekskl. frokost på lørdage). Beløbet kan betales samlet eller uden fordyrelse afdrages over en kortere eller længere periode.

Yderligere information:

Mob.tlf.: 23 44 12 89

Mail: jesloth@pc.dk

Hjemmeside: www.jesper-sloth.dk

Jesper Sloth

Coach, Psykoterapeut MPF og Master i Ledelse & Samarbejde (KU)