

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

"Det frontale, det subtile
og det indlejrede selv"

Del 1

Psykoterapeut &
Coaching-uddannelser

Om os



Vi har igennem mere end 20 år tilbudt **uddannelser indenfor Psykoterapi og Coaching**, med fokus ind i vores **unikke ID-tilgang**.

Der er flere grunde til, at vi bruger ID både i vores institutnavn, og som betegnelse for den måde, vi arbejder på.

For det første står ID for identitet, fordi den måde vi arbejder på, er identitetsorienteret. Denne tilgang afdækker og udvikler så mange dele af vores identitet som muligt og ved at øge kontakten til vores eget indereste, styrkes vores livskvalitet markant.

For det andet er ID forbogstaverne i ordene Integrativ og Dynamisk. Integrativ betyder inklusiv eller samlende, og dynamisk betyder her kraftfuld og bevægelig. Vi tror nemlig på at samle det bedste fra alle psykologiske retninger og på kraftfulde forandringer igennem dynamisk selvudviklingsarbejde.

For det tredje er det også et udtryk for en integral tilgang til livet. Det vil sige en inkluderende og ægte holistisk / helhedsorienteret måde at forholde sig til sig selv, sine relationer og verden på.

RESUMÉ

Til daglig så lever vi i det, nogle har kaldt for det frontale selv. Det frontale selv er altså den del af os, som vi vender ud mod verden. Altså vores personlighed eller ego-personlighed.

I vores frontale selv er vi altid nogen, på godt og ondt. Du er den som din fortid har fortalt dig, at du er. Fx dit navn, alder, køn, etnicitet, dit job, far, mor...

Men du er også alle dine oplevelser, succeser, fiaskoer, dit held og uheld osv.

Al det er en del af din selvforståelse, som tegner din ego-personlighed og til sidst det du viser til, og møder verden med, dit frontale selv.

Da vores frontale selv er al det vi er kategoriseret som, vores fortid og oplevelser – så består vores frontale selv ikke kun af en side. Den består af mange sider – personlighedssider (eller det vi hos ID kalder former) fx

en perfektionistisk side, en lidt selvudslettende side, en lidt selvfed side, en overansvarlig side, en kritisk side, en dømmende side, en selvkritisk side, en udviklet spirituel side m.m.

I vores daglige liv skifter vi mellem alle vores personlighedssider, både for os selv og specielt når vi er sammen med andre. Sammen med andre, spiller vores selvbilleder sammen eller op mod den andens.

Hver gang vi indgår i en ny relation med en anden, så sker der et subtilt skifte inde i os, hvor vi identificerer os, med en bestemt del af os. Fx hvis du sidder overfor et barn, så er du den voksne.

Det er det der kaldes et subtilt skifte i vores indlejrede ubevidste selv. Det vil sige, at vi skifter vores personlighedsside ud med en anden, uden at vide det – Vi bliver bare til den, helt ubevidst.

Ugens arbejdsark

Arbejdsark: Det frontale, det subtile og det indlejrede selv - Del 1

I denne uges episode fortæller Ole Vadum Dahl om, hvordan dine personlighedssider konstant skifter, alt efter hvem du er sammen med.

Ofte er vi helt uvidende omkring det indre skifte der sker, men hvis vi bliver bevidste herom, så kan vi selv vælge det frontale selv, som vi møder vores omverden og medmennesker med.

Det er det, denne uges øvelse handler om.

...

På en hel almindelig hverdag, så omgås vi typisk mange mennesker. Vores familie, kolleger, tankpasseren, kunden osv.

I selskab med en anden, så giv dig selv hen i at fornemme dig selv.

1. Hvordan føler du dig? (som den lille, som den voksne, som den der aldrig lyttes til osv)
2. Hvilke tanker har du om dig selv i relationen? eller, hvad tror du den anden tænker om dig? (Det sidste spørgsmål har typisk mere at gøre med dine tanker om dig selv, end den andens tanker om dig)
3. Hvilken adfærd udviser du - hvordan er du sammen med den anden?

Ud fra 1-3, så sæt dig for dig selv og prøv at sætte nogle ord på din oplevelse og stil dig selv spørgsmålet: Hvorfor tænker, føler og gør jeg som jeg gør i denne relation? Hvor stammer det reaktionsmønster / denne personlighedsside fra?

[illegible]

Kunne du lide ugens episode?

Så vær sikker på, at du ikke går glip af nye episoder, videoer, interviews, online kurser, motivationskort, arrangementer m.m.

Du kan følge med i al vores aktivitet på flere forskellige måder - og de bedste steder at starte er på vores mailliste og facebookside.

Nyhedsmail

Som modtager af vores nyhedsmail, får du gratis adgang til 5 online kurser og så modtager du desuden mails om vores uddannelser, arrangementer, nye videoepisoder, interviews og andet spændende nyt hos os og på vores hjemmeside.

Tilmeld dig her: <https://online.idacademy.dk/tilmeld-nyhedsbrevet>

Facebook

Facebook er vores ultimative kanal til at dele vores viden og verden igennem dagligt indhold. Fx får du hver morgen et af vores mange motivations/inspirationscitater, en ugentlig ny episode på vores videoblog, eventkalender og viden om al det der rører sig hos os.

Du finder vores facebookside her: <https://www.facebook.com/idacademy>

Lad os give dig en ny uddannelse og et nyt ståsted i livet

Besøg www.idacademy.dk for at se alle vores uddannelser der sender dig ud på en rejse mod et rigt givende liv.

ID Psykoterapeut, 4-årig (København, Silkeborg & Slimminge)

www.psykoterapeutuddannelse.idacademy.dk

ID Psykoterapeuten sikrer dig, at du får både viden, metoder og redskaber der gør dig i stand til at støtte andre mennesker igennem dagligdags-, livs- og identitetskriser der bunder i fortidens oplevelser og samtidig udvikle mennesker, så de kan realisere deres medfødte potentialer.

Her lærer du unik ID-teori, hvor vores undervisning udspringer af teori fra den integrale (helhedsorienterede) psykoterapeutiske ramme – men hvor vores egen mere end 20 års erfaring og vores stifter Ole Vadum Dahls unikke grundmodeller, sikrer dig en psykoterapeutisk grunduddannelse der er både bredere og dybere end nok alle andre uddannelser i Danmark.

ID Coach, 1.5-årig (København & Silkeborg)

www.coachuddannelse.idacademy.dk

ID Coachen sikrer dig viden, metoder og redskaber, der gør dig i stand til at støtte andre mennesker i deres kamp med at bryde igennem livets mange udfordringer og ende der, hvor deres drømme ligger. Du lærer også at lave identitetsudvikling, ved at bevidstgøre dine klienter om hvem de er bag deres facader - hvilket gør deres personlige og professionelle gennembrud endnu stærkere.

ID Coach er nok Danmarks mest dybdegående coach-uddannelse og kan bruges som forlængelse af nuværende job eller i egen praksis. Vores viden, metoder og redskaber udspringer af den integrale ramme, der sætter individets udvikling i fokus for resultater der er både store og varige.