

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

Sådan bliver du større
end dine problemer

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.

Ugens Resumé & Arbejdsark

Arbejdsark:

Sådan bliver du større end dine problemer

Da vores stifter, Ole Vadum Dahls datter som 13-årig fik nogle mærkelige anfald af, at hun syntes lyset i rummet blev underlig gulligt og halsen begyndte at snøre sig sammen, så guidede han hende til at gøre noget helt bestemt.

Denne guidning hjalp hende til at føle sig helt salig og samtidig fik hun følelsen af, at være større end det hun først syntes var ubehageligt.

Derved forsvandt det ubehagelige, hun kunne nu acceptere det og således tog hun magten væk fra det.

... Hver gang vi oplever noget nyt eller noget ubehageligt i vores indre verden (der sommetider manifesterer sig i vores ydre verden) så er der to øvelser til at tage magten, og det skræmmende element, ud af det.

Ugens øvelse: Guidning ind i at blive større end sine problemer

1) Næste gang du mærker noget inde i dig selv, der er ubehageligt, så prøv bare at sidde og mærke det i stedet for at undgå det.

... Prøv bare at acceptere det et øjeblik og vær med det og vær lidt nysgerrig i forhold til, hvordan det hele føles.

2) Samtidig med din accept af din indre tilstand og oplevelse, prøv om du kan mærke hele rummet.

... Registrer rummet du er i: fra oven - til venstre - over til højre - foran dig - bagved dig - over hovedet på dig.

Fyld hele rummet op med din opmærksomhed, og se om du får samme oplevelse af salighed og en følelse af "større end det".

[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 Life Coach, 2-årig (København & Silkeborg)

www.coachuddannelse.idacademy.dk

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