

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

En god livspraksis,
er en social livspraksis

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

De fleste af os glemmer, fra tid til anden, hvilket mirakel vi og denne fantastiske verden er, som vi lever i.

Vi er fanget inde i os selv og vores mentale tankespind og gemmer os bag vores usikkerheder og sociale roller.

Det betyder, at vi fuldstændig glemmer at møde andre mennesker. Rigtig møde andre mennesker.

Åbne møder med andre mennesker er vigtige, fordi det er i mødet med andre mennesker vi fx kan lære, hvor vi ikke selv er så opvågnede.

Men der kan ske noget endnu mere vildt, hvis vi tør at have et sjælemøde med andre mennesker.

Et møde hvor vi tør stå åbne, være sårbare – psykisk nøgne – og relatere herfra. Så møder vi mennesker helt som vi er, og dem, helt som de er.

Og det fantastiske der kan ske hvis vi virkelig mødes åbent er, at vi begynder at ræsonnere med den anden.

Vores to jeg'er bliver til et vi, og vi kan få åbnet op til noget inde i os selv, der ellers vil tage 100 eller 1000 meditationer at nå ind til.

Vi kan bare noget sammen, som vi skal huske at bruge.

Ugens arbejdsark

Arbejdsark:

En god livspraksis, er en social livspraksis

I denne uges episode giver Ole Vadum Dahl, stifteren af ID Academy, klar besked om, alle de skatte der gemmer sig ved at turde at møde andre mennesker åbent, ærligt - eller som han siger: psykisk nøgen.

Ugens øvelse

Når vi skal møde andre mennesker fra et åbent og ærligt sted, så handler det om, at vi finder den følelse frem i os selv.

Det skal vi gøre umiddelbart før, vi møder det andet mennesker.

Første skridt er, at vi skal ville det. Så **vi skal sætte os intentionen** at: ... nu møder jeg dette menneske uden at gemme mig, men som jeg er.

Næste skridt er nu, at **skabe en følelse af åbenhed i os selv**. Det kan du gøre på mange måder, herunder er et forslag:

1. Fokuser på din vejrtrækning og tag et par dybe åndedræt, ligesom når du mediterer.
2. Bring nu opmærksomheden ned til dit hjerte og send dit hjerte et smil.
3. Forestil dig nu at dit hjerte åbner op, tilgiver og sender kærlige vibrationer ud i hele din krop.
4. Forestil dig nu at din krop er en stor afsender af kærlighed, der nu sender stråler ind i hjertet på den, du skal snakke med.

Tag nu samtalen med denne person, eller lav øvelsen i det skjulte, mens du sidder overfor en person.

The image shows a full-page view of a notebook or notepad. At the top center, the word "NOTER" is printed in a large, bold, black sans-serif font. Below the title, the page is filled with approximately 25 horizontal dotted lines, evenly spaced, intended for handwritten notes. The paper has a clean white background. There are dark grey decorative elements at the top-left and bottom-right corners, which appear to be part of the notebook's cover or binding.

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.