

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

Hemmeligheden bag
de bedste psykoterapeuter
og coaches

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

Ligesom i møder med andre mennesker, så handler det typisk ikke om, at terapeuter eller coaches skal kunne denne sidste nye viden eller metoder, før de kan gøre den største forskel for mennesker.

Der hvor mennesker synes, at de får den bedste hjælp, er når personen overfor kan skabe en form for healingsrum.

Et rum der er trygt og hvor nærværet er til stede hele tiden.

Det vil sige, et menneske, som virkelig er til stede, som essentielt er til stede.

En som har dybde, som har modenhed, som udstråler empati, som ikke engang behøver at sige, du er okay. Du kan bare mærke det, når du er i deres nærvær.

Det er den typer mennesker, herunder terapeuter og coaches, der gør den største forskel for mennesker.

Ugens arbejdsark

Arbejdsark:

Hemmeligheden bag de bedste psykoterapeuter og coaches

I denne uges episode giver Ole Vadum Dahl, stifteren af ID Academy, en videnskabelig undersøgt forklaring på, hvilke terapeuter og coaches der gør den største forskel for deres klienter.

Ugens øvelse

I denne uge skal du derfor lære at træne dit nærvær.

For at træne dit nærvær - herunder ro, tålmodighed og stilhed - er det vigtigt, at du har en fast meditationspraksis.

De førnævnte styrker er blot nogle af de mange egenskaber du udvikler og udbygger ved meditation.

Du kan blive introduceret til meditation på vores gratis online meditationskursus: Essential meditation. **Start her.**

En øvelse i blid nærhed

Øjenkontakt er noget vi som mennesker har brug for, lige fra vi bliver født. Vi kender nok alle følelsen af afvisning, når vores talestrøm bliver afbrudt af vores partners kig hen mod mobilen.

Derfor kan du øve dig i at holde øjenkontakt. For nogle er det ikke noget problem, men for de fleste er det faktisk rigtig svært.

Så bare læg mærke til, hvad der sker når du holder øjenkontakt (både i dig og hos din samtalepartner) og leg med din kontakt. Fx kan du både have et stift blik, et roligt blik, et koncentreret blik, et forvirret blik... bare bliv opmærksom på din øjenkontakt.

God fornøjelse :)

NOTER

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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 & Slidtinge)

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.