

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

Lær de 3 stadier i
at håndtere svære følelser

Psykoterapeut &
LifeCoach-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

Hvis du vil håndtere følelser, også svære tilbagevendende følelser, så er der en fremgangsmåde, som du kan benytte.

Det første vi skal forstå er, at følelser er energimønstre i kroppen. Alle følelser opfører sig så at sige forskelligt.

Vi skal derfor bevæge vores opmærksomhed ned i kroppen og begynde at studere vores følelser.

Eksempler kan være, er det en hurtig (fx angst) eller en langsom (fx sorg) fornemmelse.

Mærkes følelsen som varm eller kold, er fornemmelsen tæt eller mere løs i sit udtryk.

Sådan er der mange spørgsmål man kan stille sig selv. I ugens arbejdsark (på næste side), får du 8 spørgsmål som du kan stille dig selv.

Det næste vi kan gøre er, at undersøge hvilken af vores personlighedssider, følelsen er knyttet op omkring.

Personlighedssider kan være den skamfulde, den præstations-angste, offer-siden osv.

På samme måde skal vi prøve at fornemme os frem til, hvilken side der så at sige bærer følelsen.

Når vi gør disse to øvelser, så objektivisere vi følelsen og den tilknyttede personlighedsside, så vi ikke længere er fanget i den.

Den sidste del af øvelsen går ud på at opdage hvad det er for et vidne, der objektivt kigger på vores følelse og vores personlighedsside.

Således udnytter vi situationen til samtidig at komme tættere på vores essens.

Ugens arbejdsark

Lær de 3 stadier i at håndtere svære følelser - 8 spørgsmål du kan stille til dine følelser.

Når du mærker en følelse, som du ikke bryder dig om og gerne vil begynde at tage kontrollen over den, så den ikke påvirker dig så meget, så gælder det om, at lære følelsen at kende...

Så når følelsen opstår, sæt dig ned for dig selv og fokuser på følelsen i din krop. Stil og besvar så følgende spørgsmål:

Placering i kroppen: Hvor i din krop befinder følelsen sig primært?

Omfanget: I hvor stort et område mærker du følelsen i kroppen?

Form: Hvilken form har følelsen i kroppen, er den rund, firkantet, spids, aflang?

Karakter: Er energien i følelsen udvidet eller sammentrukket?

- Er den fortættet eller fortyndet; kompakt eller mere porøs?

Vægt: Er følelsen let eller tung, hvor meget vejer den i dig?

Temperatur: Hvilken temperatur har følelsen? Er den kold, varm, lunken?

Bevægelighed: Bevæger følelsen sig, eller er den mere statisk?

Tempo: Er der en puls i følelsen eller strømmer den, og i hvilket tempo?

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.