

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

Hvad er det ultimative mål
med selvudvikling?

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

Der er ikke noget større mål med vores spirituelle praksis og vores liv som helhed, end at genopdage hvem vi er.

Finde ind til vores dybeste identitet og væren – herfra sker der noget specielt.

Når vi får lænet os godt ind i selve opdagelsen af "jeg er" des mere opdager vi at "Vi er".

Så det er som, at når vi virkelig får os lænet godt ind i vores essens, så åbner hjertet sig.

Og så begynder vi at føle fællesskab med andre mennesker. Vi opdager, at vi er dråber i det samme hav.

Jo mere vi er i kontakt med vores essens, jo mere inderligt føles livet. Jo dybere er kærligheden. Jo dybere er lidenskab.

Ugens arbejdsark

Hvad er det ultimative mål med selvudvikling? - Dråber i det samme hav

I ugens arbejdsark, er der ikke som sådan nogen øvelse.

I stedet er her i denne uge et syn på, hvem du er i verden i forhold til andre mennesker og 2 spørgsmål til, hvordan dette syn påvirker dig.

I en spirituel praksis, som fx meditation, så når mange på et tidspunkt til den erkendelse, at "jeg er ikke alene" eller "jeg er ikke adskilt fra verden".

Det sker typisk som et led i vores selv- og spirituelle udvikling, når vi kommer tættere på vores essens, den vi virkelig er.

ID Academys stifter, Ole Vadum Dahl (fra videoen), han beskriver vores forhold til hinanden således:

... jo dybere vi bevæger os ind i selve opdagelsen af "jeg er" des mere opdager vi at "Vi er". Så det er som, at når vi virkelig får os lænet godt ind i vores essens, så åbner hjertet sig. Og så begynder vi at føle fællesskab med andre mennesker. Vi opdager, at vi er dråber i det samme hav. Vi opdager, at vi er unikke individuelle hvirvler i det samme hav.

Hvordan føles denne sandhed inde i dig?

Hvordan ændrer denne opfattelse dig selv i verden?

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.