

ID Academy's
ugentlige blog-episode

Arbejdsark

En indre side af dig,
er skyld i din følelse
af mindreværd...

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

Når vi føler os på en bestemt måde i os selv, så har vi det med at tiltrække mennesker, som nok skal fortælle os præcis det samme.

Det vil sige, at hvis du føler dig utilstrækkelig, så møder (næsten automatisk opsøger) du mennesker der får dig til at føle dig sådan.

Grunden til at andre kan få os til at føle os noget, som fx utilstrækkelig, er at vi inderst inde har det på samme måde med os selv.

Vi har så at sige en indre kritiker eller dommer, som tæver os ørene fulde af det allerede.

Det spændende er, at før du kan slippe den følelse af utilstrækkelighed, så skal du kende både følelsen (utilstrækkelig) og dens makkerpar (den side af dig der fortæller dig at du er utilstrækkelig).

Her er det ofte en dommer eller en indre kritiker.

Herefter kan vi lave ID Formarbejde, som betyder, at du bl.a. lærer at tage ejerskab af både din følelse og din personlighedsside.

Sådan kommer du ud over din følelse af fx utilstrækkelighed.

Ugens arbejdsark

En indre side af dig, er skyld i din følelse af mindreværd...

Når vi arbejder med følelser hos ID Academy, så benytter vi os af vores forståelse for personlighedssider - eller også kaldet former.

Derfor prøver vi at arbejde med vores klienter på en måde, så den personlighedsside, der fører til en bestemt følelse, bliver fundet.

Et eksempel fra videoen er, at min følelse af utilstrækkelighed fremkommer fordi min form (personlighedsside) kritikerer eller dommeren af forskellige grunde, fortæller mig dette - giver mig denne følelse.

Første skridt til at forstå hvad der ligger bag en destruktiv følelse, er derfor at finde følelsens makker.

Find følelsens makker

1. Prøv at genkald dig en situation, hvor en bestemt følelse opstår.
2. Spørg så dig selv: Hvilken side/form af mig selv, giver mig denne følelse?
3. Hvis ikke der kommer et svar op umiddelbart, så gå med spørgsmålet, og se hvad der kommer op.
4. Tag denne nye indsigt med til din ID Psykoterapeut eller ID Coach for at lære mere om denne form og til sidst smide den negative følelse.

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.