

## ÖNISMERETI ÉS MÓDSZERTANI CSOPORT INDUL

### 2018. ÁPRILISÁBAN INDUL A GESTALT ALAPKÉPZÉS KÖVETKEZŐ CSOPORTJA!

*"Van egy ember, aki néha jófej, néha viszont idegesítő. Néha ok nélkül aggódik, lehangolt, hülyeségeket csinál, elpazarolja az idejét. Nem tudom, mit kezdjek vele.*

*Legszívesebben hetekig feléje sem néznék, de nem tehetem.*

*Ez az ember ugyanis én vagyok.*

*Mit kezdjek vele? Mit kezdjek az ügyfeleimmel, klienseimmel, akik hasonló cipőben járnak?"*

Erről szól a Gestalt: tudni nevetni, amikor örülök, és sírni, amikor szomorú vagyok.

Gyere, és nyerj betekintést a Gestalt érdekes világába, lásd, mi az, ami miatt hazánkban is egyre többen nagy **lelkesedéssel, szenvedéllyel és sikerrel** alkalmazzák ezt a szemléletet és módszertani eszközeit a **terápia, a tanácsadás, a szervezetfejlesztés, a mentálhigiénés** munka területén, vagy éppen a **saját életükben**.

A Magyar Gestalt Egyesület 2007-ben tartotta első alapképzését. A tréneri gárdát a legkiválóbb hazai gestaltos szakemberek alkotják, akik rendszeresen találkoznak, hogy tovább fejlessék a képzést. Olyan nívós tréninget akarnak létrehozni, amely tükrözi közös szemléletüket, ugyanakkor megtartja mindegyikük egyéni nézőpontját.

A képzés egy **sajátélményre alapozó, önismereti és módszerismereti csoport**: arra törekszik, hogy egyensúlyban tartsa a megértést és a megtapasztalást. Számíthatsz rá, hogy megismerkedsz gestaltos alapgfogalmakkal és elméletekkel, ill. ezek működését különböző gyakorlatok során meg is élheted. Akkor érdemes jelentkezned, ha **nyitott vagy rá, hogy a saját önismereti folyamatodon és megéléseiden keresztül tanulj**.

- A képzés 5 modulból áll, kb. kéthetente, (péntek-)szombati napokon tartjuk *(A konkrét időpontokat ld. a következő oldalon.)*
- Jelentkezni, kérdezni, informálódni Kun Andinál lehet: [andrea.1.kun@gmail.com](mailto:andrea.1.kun@gmail.com)
- **Jelentkezési határidő: 2018. március 23.**
- A képzés alapdíja: 110.000 Ft + ÁFA
- Magyar Coach Szövetség és SZMT-tagoknak 10% kedvezményt adunk
- **MaG-tagoknak** és nappali tagozatos diákoknak **20% kedvezményt** adunk

**Ha Magyarországon Gestaltot szeretnél tanulni, ismerkedni az elméleti alapokkal, ill. sok sajátélményen keresztül belekóstolni a Gestalt gyakorlatába, akkor várunk szeretettel az alapképzésen.**

**Kun Andi, az Alapképzés vezetője**



## ÖNISMERETI ÉS MÓDSZERTANI CSOPORT INDUL

### A Gestalt alapképzés felépítése

Mikor?	Miről szól?	Mivel foglalkozunk?	Ki tartja?
<b>2018. április 13-14.</b> Pén: 16-19 óráig, Szo: 9.30-18 óráig	<b>Nyitás + 1. modul: Bevezetés a Gestaltba. Érzékelés.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ismerkedés</li><li>▪ Tanulóközösség, együttműködés megalapozása</li><li>▪ Mi is az a Gestalt? Miben hasonló és miben más, mint a többi megközelítés?</li><li>▪ Hogyan érzékeljük a körülöttünk lévő világot és embereket?</li><li>▪ Mit veszünk észre, és mit kezdünk mindazzal?</li></ul>	<b>Horosz Réka és Mikó Gábor</b>
<b>2018. április 27-28.</b> Pén: 16-19 óráig, Szo: 9.30-18 óráig	<b>2. modul: Gestalt ciklus</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hogyan változunk?</li><li>▪ Milyen fázisai vannak a tapasztalati ciklusnak?</li><li>▪ Hol és hogyan tud/szokott a ciklusunk elakadni?</li><li>▪ Hogyan támogatjuk vagy gátoljuk a tanulásunkat?</li></ul>	<b>Kun Andrea és Mikó Gábor</b>
<b>2018. május 12.</b> 9.30-18.00 óráig	<b>3. modul: Polaritások</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hogyan kezeljük az egymásnak ellentmondó érzéseket, szükségleteket, gondolatokat?</li><li>▪ Hogyan támogat az ambivalencia?</li></ul>	<b>Bence Judit és Viga Orsolya</b>
<b>2018. május 26.</b> 9.30-18.00 óráig	<b>4. modul: Testtudat</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Mit és hogyan érzékelünk a testünkben?</li><li>▪ Mi van a szavak mögött/helyett?</li><li>▪ Mit kezdünk a bennünk lévő energiákkal?</li></ul>	<b>Horosz Réka és dr. Stefany-Tóth Judit</b>
<b>2018. június 8-9.</b> Pén: 16-19 óráig Szo: 9.30-18 óráig	<b>5. modul: A szituáció Gestaltja + Lezárás</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Hogyan hozunk létre közösen helyzeteket?</li><li>▪ Hogyan hatunk egymásra, és mások hogyan hatnak ránk?</li><li>▪ A tanulás integrálása, értékelés: az elért eredmények elismerése</li></ul>	<b>dr. Stefany-Tóth Judit és Molnár Tibor</b>

