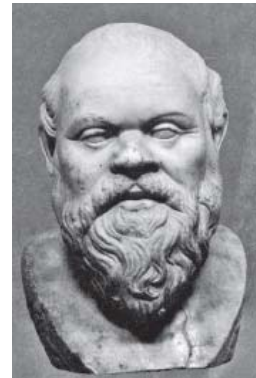


# Ettårig grundutbildning i **CONSCIENTIAMETODEN**

för utveckling av psyko - soma - socio

## **Sokrates: Känn dig själv!**



**Metoden bygger på en holistisk människosyn med grundtankar som:**

- *Kärlek är livets grundkänsla.*
- *Ansvar och frihet är samma sak.*
- *Människan är sin medvetenhet.*
- *Allt vad jag ser hos andra finns också i mig själv på något sätt.*
- *Det jag gör mot andra, gör jag också mot mig själv.*
- *Det onda kan endast botas med det goda*
- *Ekonomisk och social makt baserad på direkt demokrati skapar gemenskap*

**Till dig som:**

- Arbetar med människor t.ex. chefer, lärare, terapeuter och vårdpersonal.
- Söker utbildning till coach, grupptherapeut, samtalsterapeut etc.
- Söker ökad medvetenhet om dig själv, dina medmänniskor och samhället.

**Grundutbildning** i Conscientiametoden ger en grundlig introduktion av de psykosomatiska - somatiska – sociologiska aspekterna inom Conscientiapsykologin. Människan ses som en psykisk (innefattar det metafysiska, känslomässiga och intellektuella), fysisk (det materiella) och social (relationer) helhet som lever i samklang med sig själv och sina medmänniskor i världen.

**Metodens användningsområden:**

- Yrkesmässig och personlig utveckling
- Samarbete och relationer på arbetsplatsen
- Emotioner som oro, ångest, rädsla, ilska, depression
- Stresshantering
- Psykosomatiska symtom
- Bearbetning av traumatiska minnen
- Beroende och missbruk
- Fobier och tvångsmässiga beteenden som bl.a. flygrädsla och stamning
- Motivation och arbetsro i skolan
- Organisationsutveckling för ökat initiativ och ansvar
- Förstärkt medvetet ledarskap

### **Upplägg - grundutbildning:**

- Åtta vardagar under två terminer och däremellan självstudier.
- Individuella terapiesessioner (valfritt).
- Gruppterapiesessioner, vardagskvällar.

**Plats:** Stockholm, Enskede, Handelsvägen 24. (T-bana Sandsborg).

**Intyg:** Deltagarna får, efter genomförd utbildning, ett detaljerat utbildningsintyg med möjlighet till vidareutbildning till diplomerad terapeut i conscientiametoden (ytterligare 2 års distansutbildning).

**Avgift:** Conscientia grundutbildning för privatperson kostar 18 000 kr. Deltagaren förbinder sig att betala terminsvis 9 000 kr före kursstart. Om annan än privatperson betalar utbildningen kostar den istället 20 000 kr + moms per helår.  
Terapiesessioner: individuell 500 kr per tillfälle, grupp 150 kr per tillfälle

**Studieresa:** Om intresse finns organiseras en studieresa till Brasilien för att besöka skolor och kooperativa organisationer där metoden används.

**Information och ansökningsformulär** [www.conscientia.se/se/education.php](http://www.conscientia.se/se/education.php)

### **Utbildningsteam**

Simula, Pertti; psykoanalytiker, arbetshandledare (huvudlärare)

Bodin, Leif; kroppsterapeut, samtalsterapeut

Haas Johansson, Ingela; svensklärare, bildpedagog

Johansson, Tom; samtalsterapeut, privatpilot

Lindström, Birgit; samtalsterapeut, Rosenterapeut

### **Kursinnehåll**

#### **Första blocket: MÄNNISKOSYN OCH GRUNDTANKAR**

- Människosyn, en helhet av det psyko - soma - socio
- Ansvar, frihet, medvetenhet och kärlek är olika aspekter av samma sak.
- Genomgång av grundtankar
- Om barndomens betydelse till personligheten.
- Symtom är bevis på hälsa, alarmsystemet fungerar.
- Känsla och emotion
- Den Sokratiska metoden för att känna sig själv

#### **Andra blocket: HÄLSA OCH OHÄLSA en reflexion om attityder**

- Dialektiken mellan mänskliga rikedomar och hämningar
- Flykt och kamp mot medvetenheten
- Projektion, idealisering, identifikation
- Perfektionism, egocentricitet, megalomani
- Inversion, avundsjuka
- Offermentalitet, trauma, skuld
- Stress och psykosomatik
- Viljans konsekvenser

### **Tredje blocket: BEMÖTANDET VID OHÄLSA**

- Emotioner: oro, ångest, rädsla, ilska, skuld etc.
- Dialektiken mellan mänskliga rikedomar och hämningar – gott och ont
- Strukturerande samtalsmetodik
- Stegvis behandlingsprogram
- Beroende och missbruk
- Psykosomatik och psykoterapeutisk behandling

### **Fjärde blocket: CONSCIENTIAMETODEN I PRAKTIKEN**

- Samhällsstrukturens påverkan på människans hälsa
- Motivation och arbetsro i skolan
- Erfarenheter av metoden som samtalsterapeut: flygrädsla, stamning etc
- Kroppsterapier förenade med samtal
- Brasiliens jordlösa lantarbetares rörelse – ett psykosocialt experiment
- Sammanfattning av conscientiametoden
- Vidareutbildning i conscientiametoden

### **Referenslista**

|                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| Adler, Alfred        | Igra, Ludvig       |
| Beck, Aaron          | Jung, Carl Gustav  |
| Bergson, Henry       | Kennedy, Margrit   |
| Bion, Wilfred        | Keppe, Norberto    |
| Bunkholdt, Vidgis    | Kierkegaard, Sören |
| Deurzen, Emmy van    | Klein, Melanie     |
| Dostojevskij, Feodor | Lund, Lars-Gunnar  |
| Ericksson Bengt      | Makarenko, Anton   |
| Frankl, Viktor       | Pacheco, Claudia   |
| Freud, Sigmund       | Platon (Socrates)  |
| Fromm Erich          | Rogers, Carl       |
| Frostin, Anna        | Simula, Pertti     |
| Garaudy, Roger       | Wikström, Owe      |