

DEN INRE KRITIKERN

16 - 17 februari 2022

DANS ALLIANSEN

Dansalliansen och Teateralliansen bjuder in till två separata introduktions webbinarier om din inre röst, som både driver på men som också kan förlama dig! Några förkunskaper krävs inte, bara öppna öron - inåt och utåt.

Välkommen till två online introduktioner om *den inre kritikern*! Under webbinariet utforskar vi *kritikern* i övningar och samtal (med kritikern ibland inbjuden) för att hitta former för att bli bättre på att hantera den inre rösten.

Många av oss har en inre kritiker som aldrig är riktigt nöjd. Någon som hela tiden vill att du ska prestera bättre, vara klokare och bli effektivare. Kanske hänger din kritiker dessutom med dig hem från jobbet och tvingar dig till att vara perfekt i livets alla skeden. Du kanske undviker att ta dig an utmaningar i rädsla för att inte lyckas tillräckligt bra. En tröst kan vara att du är inte är ensam om att ibland känna så, och att det finns sätt och verktyg att nå den där inre rösten.

Kursen blandar teori och samtal med praktiska övningar och experiment. Du bör vara inställd på att vara öppen för att känslor kan komma fram hos dig själv eller andra deltagare.

Introduktion online - anmälan här

Onsdag den16 februari kl. 12.30 - 16.00

Torsdag den 17 februari kl. 16.30 - 18.00

Kursen kommer att ge verktyg du kan använda för att hantera din prestationsångest nästa gång den dyker upp. Kursen kommer också att kunna hjälpa dig att hitta sätt att ta ansvar för din ångest – något som kanske inte hjälper bara dig själv utan också din omgivning.

Introduktionen sker på zoom och om du skulle vilja gå djupare så finns det en möjlighet till det den 7 april mellan kl. 13.00-17.00 i vår kurslokal i Gäddviken. * separat anmälan krävs via Dansalliansens eller Teateralliansens hemsidan.

Du behöver inte gå del 2 för att du anmäler dig till del 1, men del 1 är en förutsättning för del 2.

Ann Eberstein, auktoriserad gestaltterapeut och erfaren kursledare. Gestaltterapi är en terapiform som utgår från vad som händer här och nu, i mötet mellan klient och terapeut. Gestaltterapin har ett helhetstänkande där man ser till hela människan: kropp och själ, tanke och känsla, och där det finns plats för lekfullhet och experimenterande.

Ansök på https://dansalliansen.se/w/166

Ledare	**Ann Eberstein**
Startdatum	2022-02-16
Slutdatum	2022-02-17
Tider	12.30 - 16.00 (onsdag) 16.30 - 20.00 (torsdag)
Antal dagar	2 dagar
Sista ansökningsdag	-
Plats	Online via Zoom
Adress	Online via Zoom