



Reflektionsgrupper

En reflektionsgrupp ger olika former av arbetsgrupper/projektgrupper/familjer/par möjlighet att utvecklas tillsammans. En aktivitet som med relativt liten insats ger så mycket tillbaka när det gäller:

- ∞ Ökad samarbetsförmåga
- ∞ Djupare självinsikt
- ∞ Förmåga att se helheten – och sin del i den
- ∞ Förståelse för de olika psykosociala processer som påverkar en grupp

En handledning i reflektionsgrupp ger också:

- ∞ Tid till eftertanke
- ∞ Möjlighet att lära av de situationer som uppstår i vardagen
- ∞ Ett forum där goda idéer kan väckas och utvecklas
- ∞ Återhämtning och andrum

En reflektionsgrupp ska helst inte vara större än 12 personer. Är ni fler diskuterar vi ett lämpligt upplägg.

Handledningen genomförs ca 4 – 12 ggr per år, i ca 1,5 – 2 timmar baserat på gruppens behov. I samtalen lyfter vi in teman som är viktiga för alla gruppmedlemmar att ha kunskap om samt för att öka kvalitén på det liv gruppen har tillsammans – på arbetsplatsen eller privat.

Exempel på teman som vävs in är:

- ∞ Värderingar
- ∞ Gruppdynamik
- ∞ Förändringsprocesser
- ∞ Kommunikation
- ∞ Förhållningssätt

Handledningen genomförs med Psykosyntes som främsta verktyg och förhållningssätt. Ett förhållningssätt som bygger på acceptans, fria val, autonomi och öppenhet.

Kontakta mig gärna för ett samtal om hur Just er reflektionsgrupp ska se ut.

karin@exitfree.se

Karin Vikström Brennermark

Mobil: 070-252 01 69