



## Ny helgkurs, 17-18/5 2019

### Om viljan och att välja



**En workshop gjord för att skapa en bättre självkänsla genom att du identifierar och utvecklar din vilja och din förmåga att göra bra val, i linje med vad du själv innerst inne vill och behöver.**

- Är du nyfiken på att undersöka vem som bestämmer i ditt liv?
- Vad har styrt ditt liv och vem har bestämt i ditt liv fram till nu?
- Vill du flytta makten från andra till dig själv?
- Längtar du efter att göra val utifrån dig själv och nå dina mål i livet?

#### **Då är den här kursen något för dig!**

När vi lyssnar på andras önskemål, är det ibland lätt att gå vilse och inte följa sin egen inre kompass. Att lära sig att få kontakt med sin egen vilja, ger dig kraft och riktning att gå din egen väg i livet. När vi utforskar och lär känna viljan, så blir vi tydligare, tryggare och vi kan ta mer ansvar över våra liv. Detta är en praktisk kurs där vi får verktyg att utforska, utveckla och använda viljan.

#### **Innehåll**

- Introduktion till viljan och viljans olika kvaliteter, olika typer av vilja
- De olika egenskaper som förknippas med viljan
- Utforskar de olika stadierna i beslutsfattande
- Våra egna styrkor och svagheter i beslutsfattande och genomförandet
- Vi undersöker vem som gjort val tidigare i vårt liv och hur vi vill ha det framöver
- Att bli tydligare med vad du vill framöver och hur du kommer dit



[www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

## FAKTA

**Upplägg:** Kursen är upplevelsebaserad, vilket betyder att vi blandar praktiska övningar, diskussioner i gruppen och teori. Kursen är baserad på boken "Viljan" av Roberto Assagioli och Psykosyntesen, en teori för personlig utveckling.

**Datum:** 17-18 maj 2019

**Tid:** Fredag kl 17.30 – 20.00 och lördag kl 09.30 - 16.30

**Plats:** Helhetshälsan, Torsgatan 8 B, 1 tr, Norra Bantorget, Stockholm.

**Pris:** 3.600 kr inkl moms för privatpersoner, exkl. moms för företag. Betalas före kursstart

**Anmälan:** till [ingrid@coachprogrammet.se](mailto:ingrid@coachprogrammet.se), begränsat antal platser, först till kvart.

Uppge ditt namn, din adress och mobilnummer.

**Välkommen! Om du vill veta mer om kursen är du välkommen att kontakta oss!**

Ingrid Thorngren och Eva Karlsson, [www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

Dipl. Samtalsterapeuter och Coacher i Psykosyntes

[ingrid@coachprogrammet.se](mailto:ingrid@coachprogrammet.se) och [eva@coachprogrammet.se](mailto:eva@coachprogrammet.se)



*Eva Karlsson och Ingrid Thorngren*

Helgkursen "Viljan och att välja" är ytterligare en av flera kurser som vi driver inom: [www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)  
Gå gärna in på hemsidan och läs mer.

Våra Coachprogram, utbildningar och kurser har genomförts sedan 2012.

Vi som leder kurserna är Ingrid Thorngren och Eva Karlsson, båda är Samtalsterapeuter och Coacher i Psykosyntes, utbildade vid HumaNova.

*Viljan är enligt Roberto Assagioli psykets mest centrala funktion.*

*Den utvecklade viljan kan liknas vid en rorsman på en båt,  
som håller båten i kurs trots vind och strömmar.*