

## PSYKODRAMA

### **En självverfarenhetsgrupp för dig som vill;**

- ~ Öka din förmåga att reflektera.
- ~ Förbättra din självkänsla & självförtroende.
- ~ Bli ännu bättre på att kommunicera och förbättra dina relationer
- ~ Hitta mer konstruktiva sätt att hantera svårigheter och frågeställningar.
- ~ Uppleva förnyad glädje och lust i livet.
- ~ Frigöra kraft & energi i dig själv.

### **Då är psykodrama något för dig!**

Psykodrama är ett sätt att arbeta med grupper pedagogiskt, i personlig utveckling, psykoterapeutiskt, i yrkeshandledning och organisationsarbete. Psykodrama är en lösningsfokuserad metod där vi arbetar utifrån här och nu med känsla, tanke och handling. Du får möjlighet att ta dig an frågeställningar och svårigheter med hjälp av gestaltande metoder.

Viktiga begrepp i psykodrama är spontanitet och kreativitet, dvs. att hitta tillbaka till de egenskaper vi alla haft som barn, men som senare i livet mer eller mindre förlorats. Genom att i grupp gestalta tidigare händelser, situationer i nuet och framtidsdrömmar kan du hitta nya sidor och resurser hos dig själv. Du får möjlighet att pröva andra strategier för att lösa livets knutar.

Ny modern hjärnforskning har visat att vår hjärna kan förändras av nya erfarenheter. Vi får nya kopplingar och nya minnesspår och kan uppleva en situation annorlunda.

Det är svårt att ändra sina beteendemönster genom att enbart prata om eller lära sig teoretiskt. Däremot kan vi skapa förändring genom nya upplevelser. Det har man möjlighet till i en psykodramagrupp.

## Praktiska uppgifter gällande Psykodrama - en själverfarenhetsgrupp

- **Lokal:** Kursen kommer att äga rum i våra lokaler på Själagårdsgatan 6, i Gamla Stan Stockholm.  
Tunnelbanestation: Gamla Stan
- **Tider:** Kursen pågår under 9 torsdagar våren 2017.  
Varje tillfälle pågår 3 timmar mellan 17.30-20.30.  
Vi inleder med smörgåsfika mellan 17.00-17.30.
- **Datum:** 19.1, 2.2, 16.2, 2.3, 16.3, 30.3, 27.4, 11.5 och 8.6
- **Kostnad:** 6250 inkl. moms, 1250/månad fördelat på jan. feb, mars, april och maj för privatpersoner  
7000 kr. exkl. moms för företag

**Anmälan senast 21 december 2016**

**OBS! Efter det datumet är anmälan bindande**

- Inbetalning sker till Maud Eklund plusgirokonto nr: 224382-2 senast 16.1 2017. Antingen hela kursavgiften eller med en första delbetalning med 1250 kr. Avgiften kan även faktureras.

**Välkommen att kontakta oss:**



**Maud Eklund**

Psykodramaledare  
Leg Psykolog  
Leg psykoterapeut  
070-6727852  
maud eklund@telia.com



**Christina Löwenborg**

Psykodramaledare  
Leg psykoterapeut, fil mag.  
handledare, utbildare  
070-4971504  
info@lowenborg.eu