

www.psykosyntesforbundet.se

info@psykosyntesforbundet.se



Psykosyntes *vad är det?*

En guide för dig
som söker
samtalscoach



Vill du hitta dina naturliga styrkor, söker du en inre personlig utveckling eller vill du väcka din passion? Ibland tar livet oväntade vägar. Det är inte alltid lätt att välja vilken väg du skall ta för att uppnå dina mål. En coach ser och tror på din potential samt din förmåga att nå nya mål. En coach vet att du har svaren själv om du bara får möjlighet att få stöd och hejarop av ett oberoende bollplank. En coach har erfarenheten och modet och kan utmana dig och dina rädslor och hinder. För många känns det som en befrielse att få upptäcka och växa med sina egna inre styrkor.

Att träffa en samtalscoach i psykosyntes är att bestämma sig för att arbeta med sig själv på ett nytt sätt. Då påbörjar du en resa där du möter hela dig – kropp, själ, tankar och känslor.

Samtalscoacher i psykosyntes arbetar med förändring och utveckling. Psykosyntesen tar vara på det utvecklingsbara och friska i människan och använder det som utgångspunkt för att sortera tankar som leder till självinsikt och handlingskraft. Vägen till förändring går stegvis, och i mötesrummet sker det på ett ansvarsfullt sätt och i lämplig takt. Coaching sker inom bestämda tidsramar.

Hur går coaching till?

Coachens uppgift är att möjliggöra din personliga utveckling och stödja dig i din process för att uppnå och maximera din egen utveckling. Normalt träffar du din coach 5-8 ggr. Din coach och du har en överenskommelse om sekretess. Samtalcoaching i psykosyntes bygger på att du träffar en coach, som med acceptans, empati och kunskap om processer för människors växande, hjälper dig till

insikter. Ytterst är det du själv som har både problemet och lösningen. Coachens roll är att stödja dig i din förståelse för vem du är, vilka behov du har och hur du hittar vägen till det liv du vill leva och den du är.

Rent praktiskt använder coachen olika tekniker i sitt arbete, tekniker som väljs och anpassas efter dina behov och förutsättningar. Det kan vara samtal i olika former, visualiseringar, bild, modeller och rörelse med mera. Teknikerna har utvecklats under närmare 100 år och stödjer dig i ditt arbete att lära känna dig själv.

Att arbeta med sig själv kan vara både omskakande och tillfredsställande. Säkert är att det påverkar och förändrar. Och det är just det coaching leder till - du förändrar dig/utvecklas på ett eller annat sätt.

Vad är psykosyntes?

Människan är en helhet där kropp, själ, känslor och intellekt samspelar. Samspelet avgör hur du mår psykiskt och fysiskt. Detta är grunden i psykologin som den italienske psykiatern Roberto Assagioli skapade för när-

mare 100 år sedan. För att nå samspelet används tekniker från psykoanalys och medicin till filosofi, religion och modern vetenskap. Ett helhetstänk och ett system för personligt, mellanmänskligt, organisatoriskt växande.

Psykosyntes är en praktisk psykologi med fokus på det friska hos var och en. Istället för att se svårigheter, medvetna eller omedvetna, som begränsande, ser vi brister och tillkortakommanden som utvecklingspotential. Coachens verktyg/teknik hjälper dig identifiera mål och syfte med ditt liv. Antar du

utmaningar längs din väg utvecklas du. När du identifierat ditt beteende, har du möjlighet att omsätta insikter i praktiskt handlande och förändring.

Viljan är ett centralt begrepp i psykosyntesen. Att identifiera dina olika beteendemönster, iaktta dem under trygga samtalsformer och acceptera att livet är några andra viktiga delar i coachingen. Psykosyntesens arbetsätt leder i riktning mot personliga insikter, din innersta vilja och stödjer dig att agera utifrån vem du är och vad du vill.

Psykosyntescoachen ...

- har minst 2 års utbildning. (EMCC-godkänd)
- har teori, praktik och omfattande egen, upplevelsebaserad, inre utveckling
- arbetar med individer, par och grupper

Psykosyntescoaching ...

- strävar framåt och skapar energi och mod genom insikt
- arbetar med kreativa uttryck för att nå djupare kunskap
- ger dig möjlighet att bli den som styr – du blir dirigenten i din egen orkester.
- är ett förhållningssätt och attityd till livet, ett sätt för personlig utveckling.

Psykosyntesförbundet

Psykosyntesförbundet är ett oberoende yrkesförbund öppet för yrkesverksamma som arbetar med psykosyntesen som grund. Förbundet verkar för medlemmarnas professionella utveckling samt marknadsför förbundet och psykosyntesen till allmänheten, företag, organisationer och myndigheter.

Du som söker en samtalscoach inom området psykosyntes är välkommen in på Psykosyntesförbundets hemsida www.psykosyntesforbundet.se Under "Sök yrkesverksam" hittar du förbundets medlemmar och kan söka samtalscoach.