



## Grundutbildning i psykodrama — 500 timmar fördelade på 4 terminer — 2012-2013

Utbildningen är uppbyggd i modulform där deltagare kan tillgodoräkna sig timmar från vissa delar eller hela utbildningen.

De tre första seminarierna på utbildningen samt det första seminariet under termin 2, 3 och 4 samt de båda veckoseminarierna är öppna för nya deltagare.  
Information om kostnader och anmälan hittar du på sista sidan.

### Termin 1

1. 10-12 februari 2012

*öppet seminarium*

**Coaching -Fruktbart förspel till handling** Hur kommer du dit du vill? Att använda den psykodramatiska metoden för coaching. Fokusera, planera, genomföra och utvärdera. Uppvärmning - en träning i att vara här och nu med framförhållning.

2. 16-18 mars 2012

*öppet seminarium*

**Att spela huvudrollen i ditt eget liv** Ditt livs scen finns under dina fotsulor – du bär den med dig vart du än går. Att spela huvudrollen i ditt eget liv innebär att vara centrerad och balanserad inom dig. Vi utforskar hur du bäst kan skapa ditt eget liv och möjliggöra dina mål genom att konfrontera hinder som t ex rädslor, skam eller avund.

3. 27-29 april 2012

*öppet seminarium*

**Kroppens budskap har mycket att lära oss** Vår kropp formas via genetiskt arv, den föda vi ges och av vår psykologiska miljö under barndomen. Vi sätter kroppen på scenen i ett aktivt grupparbete med psykodrama som metod för att lära oss av dess budskap.

4. 25-27 maj 2012

**Hur dina val påverkar ditt liv** Vad händer om du prövar nya vägar? En grupp kan ses som ett laboratorium där du kan öva utan att bli bestraffad för dina misstag. Människan som handlingsmänniska (aktör) med eget ansvar för sina val i livet är en grundtes i Morenos existentiella filosofi.

### Termin 2

5. 6-10 augusti 2012 Femdagars seminarium (internat)

*öppet seminarium*

**Arbetande relationer i skola och organisationer** En del grupper arbetar så bra tillsammans, andra vill man bara fly ifrån. Vi undersöker med utgångspunkt i sociometrisk teori vad det kan bero på och hur du som ledare kan hålla strukturen för ett tillräckligt gott arbetsklimat och hjälpa grupper att bli mer kreativa.

6. 14-16 september 2012

**Att se dig själv utifrån och andra inifrån - om mentalisering.** Genom att speglas i en trygg relation lär sig barnet vad det känner och genom rollbytet lär det sig att förstå andra. Hela livet arbetar vi med att öka vår empati, både med oss själva och med andra. Här tittar vi på olika sätt att underlätta den processen.

7. 12-14 oktober 2012

**Livets tåg – andras påverkan på dig** Livets tåg är en modell att undersöka hur du blivit påverkad av andra under viktiga utvecklingsfaser i ditt liv. Vilken påverkan och vilka budskap har andra haft? Oupplösta händelser kan redas ut och dina latenta resurser väckas till liv inför din framtid.

8. 9-11 november 2012

**Drömmens verklighet** Genom att förkroppsliga en manifest dröm och fortsätta aktionen efter dess aktuella slut kan psykodrama lekfullt omvandla drömmens verklighet så den blir en nyckel till drömmarens livssituation. Vi utforskar tillsammans, hur man kan förstå och iscensätta drömmar såväl enligt den klassiska som den surrealistiska metoden.

9. 30 november-2 december 2012

**Skriv ditt liv** Skrivande kan användas som terapeutiskt verktyg. Konstnärer har använt automatisk skrift för att komma nära en kreativ, omedveten sida hos sig själva. Ditt skrivande gör det möjligt att föra en dialog med dig själv. Vi undersöker möjligheter att komma loss med skrivandet och att utveckla de berättelser som kommer fram.

### Termin 3

10. 18-20 januari 2013

*öppet seminarium*

**Socialt liv i facebook-tider** Är facebook en global by där alla vet allt om alla? Hur påverkas dina relationer av mobiler, internet och sociala medier? Vi undersöker begrepp som nätverk, normalisering, social kontroll, status och närvaro.

11. 15-17 februari 2013

**Grupprekonstruktion – hur grupper fött dig** Grupprekonstruktion är en metod med rötter i Virginia Satirs familjerekonstruktion. Med hjälp av övriga deltagare kommer du att gå igenom alla grupper du minns att du deltagit i under ditt liv. Fokus kommer att läggas på roller och viktiga erfarenheter som präglar dig i nuet speciellt i förhållande till dig själv i din yrkesroll.

12. 15-17 mars 2013

**”Nej” är inte ett fult ord** Livet sett som en oändlighet av möjligheter och där förbättringsutrymmet är obegränsat har ibland ett högt pris för individen. Här i gruppen utforskar du var du behöver sätta dina gränser, för att ha ork och tid att utveckla ditt liv, som du vill.

13. 19-21 apr 2013

**Träna dig på att gå i andras skor** En del av den psykodramatiska metoden är att lära gruppdeltagare hur det är att vara någon annan person i sitt sociala nätverk. Vi fokuserar på rollen som hjälpjag – att utveckla dina empatiska och intuitiva förmågor för att bättre förstå dig själv och andra i samspel.

14. 17-19 maj 2013

**Medveten närvaro genom lek, spontanitet och kreativitet - psykodrama och mindfulness** Att ta ett nytt steg i livet kan vara både spännande och skrämmande. Att vara här och nu underlättar inlärning och gör den mer glädjefylld.

15. 14-16 juni 2013

**Hur påverkas du av andras berättelser?** Genom hela mänsklighetens historia har vi berättat om våra liv för andra människor, men hur påverkas vi egentligen av att lyssna och vad händer med oss själva när vi berättar och andra lyssnar? Under det här seminariet utforskar vi berättandets effekter på våra liv.

## Termin 4

16. 30 aug-1 sept 2013

*öppet seminarium*

**Vad händer i huvudet på terapeuten?** Att begripa en grupps process Genom att efter ett seminarium gå igenom vad vi gjort tillsammans och ha möjlighet att fråga ledarna om hur de tänkte och vad de kände lär vi oss hur samverkan mellan medveten och omedveten kunskap bidrar till skapandeprocessen. Den här typen av lärande är mycket dynamisk och lägger en kognitiv förståelse till de skeenden som gruppen går igenom.

17. 30 sept-4 okt 2013 Femdagars seminarium (internat eller externat)

*öppet seminarium*

**Separation, individuation, autonomi, avslut** Att avsluta något betyder oftast att något annat tar vid men dessförinnan måste vi stanna upp i ett mellanrum och reflektera över det som varit. Om vi av olika anledningar inte kan det, samlar vi på oss ryggsäckar som till slut tynger oss och hindrar oss i vår vardag. Här undersöker vi hur det går till att försonas med ouppklarade händelser såväl ute i livet som inne i seminariegruppen.

18. 8-10 nov 2013

**Att utveckla ditt gruppleaderskap** Att ta ledarskapet i en grupp kan vara både roligt och svårt. I det här seminariet kommer vi att undersöka olika typer av ledarskap. Du utforskar vilken ledarstil du trivs bäst med och vilket ditt ledarideal är.

19. 6-8 dec 2013

**Din reseberättelse** Uppsatspresentation av de studenter som fullgjort utbildningen. Uppsatsen är på ca 10 sidor och handlar om den egna processen genom utbildningen sett som en processanalys över två år. Presentationen sker i psykodramatisk form.

20. 10-12 januari 2014

**”Rites de passage” – att passera från ett stadium i livet till ett annat** När vi har gått igenom en prövning och passerar från ett stadium i livet till ett annat kan vi fira det med att skapa en psykodramatisk övergångsrit. Kandidater som har examinerats till psykodramaassistenter presenteras och får under ceremoniella former sina certifikat. Vad vill du fira?

## Utbildning till psykodramaassistent 2012-2014

### Kurskostnader

Privatpersoner

Per helgseminarium 2700:- inkl moms

Per 5-dagars seminarium 6000:- inkl moms

Totala seminariekostnaden 60 600:- inkl moms

Arbetsgivare eller egen firma

Per helgseminarium 2700:- plus moms 675:-

Per 5-dagars seminarium 6000:- plus moms 1500:-

Totala seminariekostnaden 60 600:- plus moms 15 150:-

Heltidsstuderande

Per helgseminarium 1350:- inkl moms

Per 5-dagars seminarium 3000:- inkl moms

Totala seminariekostnaden 30 300:- inkl moms

Utöver seminariekostnaderna tillkommer kostnader för kost, logi och konferenslokal på internatveckorna. Kursledningen reserverar sig för oförutsedda tillkommande kostnader.

### Välkommen med en anmälan och/eller frågor till ordinarie lärare:

Malin Elgborn eller

handledare, skrivpedagog,

psykodramaledare

mobil: 073-612 76 69

malin@elgborn.se

www.elgborn.se

Innehar F-skattsedel

Eva-Karin Ström

psykiater, leg. psykoterapeut.

psykodramaregissör (TEP)

tel: 08-767 87 70 mobil: 073-912 95 73

strom.evakar@gmail.com

Innehar F-skattsedel

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