



# IMAGO

- KÆRLIGHEDENS VEJ



*Imago Center Fyn-Klinik for Psykoterapi og Parterapi*



- Måske er du single og træt af at være i relationer, der ikke opfylder dine behov?
- Måske er du blevet skilt og spekulerer på 'hvad der gik galt?'
- Eller du har mistet din partner og er i tvivl om, hvordan du skal komme videre efter det?
- Måske ønsker du at forbedre alle dine relationer, også med dine børn?
- Eller du er i et parforhold og ønsker at gøre et fordybet individuelt udviklingsarbejde i Imago?

I udviklingsgruppen er der mulighed for at arbejde et spadestik dybere med dig selv, i forhold til din måde at være i parforhold på. Vi arbejder på en nænsom måde med dine erfaringer fra din opvækst og dine tidligere og/eller nuværende forhold. Og med hvordan du kan bruge disse erfaringer til at opnå det, du længes efter, i fremtiden.

## PERSONLIG UDVIKLINGSGRUPPE

### 1. SELV-UDFORSKNING

Opdag hvorfor du føler dig tiltrukket af bestemte typer mennesker. Forstå forbindelsen imellem frustrationer i parforhold og opvækst. Bliv klogere på dine forsvar og de strategier du bruger til at beskytte dig selv fra at blive såret igen. Udforsk hvilke barrierer, der forhindrer dig i at skabe nære relationer nu.

### 2. HELING

Start en proces med at hele dine sår og sige farvel til ubehagelige følelser. Når du opløser de gamle følelser, vil du blive i stand til bedre at se fremad, overkomme frygt og handle på nye måder.

### 3. NYE KOMPETENCER

Du vil komme til at øve effektive færdigheder, der kan hjælpe dig med at bryde en negativ spiral i dine relationer. Du vil opdage, hvordan du nogle gange ubevidst saboterer dine relationer, for at beskytte dig imod frygt og ubearbejdet sårthed. Få nye værktøjer til at komme igennem konflikter og ind i bedre kontakt i dit næste parforhold.

### 4. SKAB EN PLAN FOR FORANDRING

Ved slutningen af workshoppen vil du vide mere om, hvad du har brug for at forandre, for at tage imod og holde på den kærlighed, du møder - og du vil skabe en personligt vækstplan, der trin-for-trin kan hjælpe dig til at nå dine mål.

### 5. MØD NYE MENNESKER, DER OGSÅ ER OPTAGET AF PERSONLIG UDVIKLING OG VÆKST

## FOR HVEM

Gruppen er for dig, som vil udforske:

- Hvordan du kan få den kærlighed du ønsker
- Hvilke relationsmønstre du er en del af
- Hvordan og hvorfor du vælger den partner, du vælger
- Hvilke faktorer, der forhindrer dig i at skabe en varig og god kærlighedsrelation
- Hvordan du kan blive den partner du ønsker at være
- Hvordan du kan tage vare på den kærlighed du modtager

## INDHOLD

En struktureret proces, med følgende trin:

- Identificere dit Imago, billedet af den 'fantasi-partner', din underbevidsthed har valgt for dig. Begynde at skabe mening i det, du søger hos en partner
- Opdage og sige farvel til de mønstre, du ubevidst måtte have accepteret i din tilgang til at være i et parforhold, men som ikke længere fungerer for dig.
- Undersøge din karakterstruktur og dine overlevelsesstrategier — samt på hvilke måder, du har tilpasset dig.
- Lære Imago dialogprocessen—en kraftfuld måde at transformere konflikt til kontakt.
- Transformere oplevelser fra tidligere forhold til en ressource af personlig vækst.
- Øve nye relationelle færdigheder i det, du gerne vil have ud af kærlighed.
- Opdage gaven i at tage imod ægte kærlighed—og de små ting, der får den til at vare ved.

*Denne workshop er oprindeligt udviklet af Harville Hendrix, PhD, baseret på det materiale, du kan læse i bogen "Keeping the love you find". Grundtanken er, at for at få den kærlighed du længes efter, er der et arbejde du kan gøre, omkring hvilken slags partner du er og har været, og hvordan du gerne vil være i fremtiden. Tage læring og udvikle dig, så du får bedre forudsætninger for at indgå i parforhold. Fordybe dig i et personligt arbejde, der sigter på at blive bedre til at agere i de nære relationer.*

**FORM:** Gruppen veksler imellem arbejde i hele gruppen og arbejde i mindre grupper. Der vil komme visualiseringer, skriftlige øvelser, dialog-øvelser, undervisning.

**DELTAGERE:** Min. 4 personer. Terapeutisk erfaring ikke nødvendig.

**TIDSPUNKT:** Gruppen mødes én weekend, lørdag og søndag kl. 9.30—17.

## HVAD KAN JEG FORVENTE?

- ▶ Du lærer både dig selv og din partner bedre at kende — og får større forståelse for jeres reaktionsmønstre.
- ▶ Nye kommunikationsfærdigheder, som kan nedbryde destruktive cirkler og støtte en positiv opadgående spiral.
- ▶ Opdage hvordan ubevidste kræfter drager dig imod en bestemt partner, der passer præcis til dig, og samtidig kan give anledning til konflikt.
- ▶ Nye redskaber til at genromantisere parforholdet og genetablere gnisten fra den første tid.
- ▶ Hjælpe hinanden til at forstå og bearbejde den bagage I har med jer.
- ▶ Lære hvordan du kan bruge dit parforhold til følelsesmæssig heling og udvikling.
- ▶ Lære at tale om de ting, der betyder noget, men som kan være vanskelige at tale om.

## IMAGO WEEKEND WORKSHOP FOR PAR

*På en Imago Weekend Workshop kan I få nye færdigheder og ny viden i forhold til at navigere i parforholdet. Kurset er for par, der gerne vil lære Imago metode i teori og praksis, med henblik på at udvikle og fordybe rejsen sammen.*

Kurset indeholder foredrag, øvelser og demonstration af kommunikationsprocesser. Du og din partner arbejder med jeres personlige og fælles udvikling, med værktøjer, som kan forbedre og fordybe jeres kontakt. En intensiv to-dages workshop, som er designet til at transformere jeres parforhold.

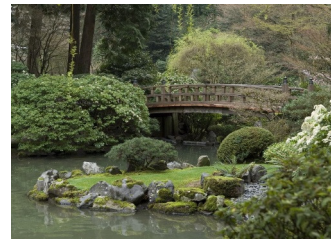
Gennem undervisnings oplæg, visualiseringer og øvelser bliver I ledt igennem en proces, som hjælper jer med at udforske, forstå og anerkende hinandens forskelligheder. Hvilket er en fantastisk oplevelse, som kan bane vejen til varig kærlighed.

I sætter weekenden af til hinanden uden hverdagens distractioner, og tager nye skridt, der kan hjælpe jer til en dybere nærhed.

### IMAGO DIALOGEN

er en enkel, respektfuld og effektiv måde at tale sammen om betydningsfulde ting. Derfor er metoden en meget fremgangsrig metode for positiv udvikling i parforhold, både i Danmark og internationalt.

Imago processen bringer jer forbi kritik og bebrejdelser, hen til et følelsesmæssigt trygt sted, hvor konflikter kan finde nye svar.



## OFTTE STILLEDE SPØRGSMAÅL

- **Hvor kan vi overnatte?** Det står frit for. Vi har en fordelsaftale med Hotel First Grand, hvor I kan få rabat på overnatning.
- **Skal man sidde og krænge sit privatliv ud overfor andre par?** Man behøver ikke dele noget privat med de andre på kurset.
- **Er det bedre at få et parterapiforløb for os selv?** Det største udbytte får gerne de, der vælger en kombination af workshop og parterapi. Hvis I er *meget* kriserammede bør I tale med presenteren forinden.
- **Kan vi ikke lære det samme, bare for os selv?** Jo, det er muligt at lave et intensivt forløb, kun for jer.
- **Vi har det i bund og grund meget godt. Er det ikke mest for problemramte?** Det er bestemt ikke et 'must' at have problemer for at deltage. Mange bruger workshoppen til fordybelse og forebyggelse.
- **Hvad hvis vi får en krise midt i det hele?** Presenteren og assistenterne er vant til at håndtere par i krise og vil hjælpe jer igennem krisen.

IMAGO



*Seminaret giver adgang til at blive optaget til uddannelsen som Imago Terapeut/Educator. For godkendte terapeuter giver seminaret adgang til den kliniske træning.*

*"Et godt tilrettelagt og afvekslende program. Masser af indsigt og gode arbejdsredskaber. Jeg føler virkelig, at jeg får noget med hjem. Det mest interessante og givende "kursus" jeg har været på. God afveksling ml. teori og praksis." K*

*"God kombination af teori og praktiske øvelser, samt demonstration af hvordan man skal gøre det. Godt og trygt." M*

*"Genfunden forelskelse i min kone! Ville intet have haft mere af og har ingen forbedringsforslag!" M*

WEEKEND WORKSHOP FOR PAR

LÆS FLERE UDSAGN PÅ  
[WWW.GITTESANDER.DK](http://WWW.GITTESANDER.DK)



### 10 tips til dit terapiforløb

1. Gå ind til din terapi så åben og ærligt, som du kan. Tag chancer og risiko i at åbne dig, også med det, hvor du umiddelbart sætter barrierer op for dig selv.
2. Kontakt din terapeut, hvis du har betænkeligheder, spekulationer eller spørgsmål. Din terapeut er vant til at håndtere og svare på alverdens ting.
3. Du er altid velkommen til at kontakte din terapeut på telefon eller mail.
4. Husk at din terapeut har fuld tavshedspligt, medmindre du er til fare for dig selv eller andre.
5. Det er generelt mere effektivt at have jævne samtaler med kort varighed imellem i starten end spredte samtaler over et længere forløb. Beslut dig /jer for et interval og en periode.
6. Skriv dine tanker, følelser og drømme ned. Eller brug andre kreative udtryksformer i din proces.
7. Tag noter og spørgsmål med hjemmefra, hvis du har tendens til at glemme det vigtige, når du sidder der.
8. Tag eventuelt noter i sessionen.
9. Bed om en evaluering af forløbet undervejs, hvis du føler behov for det.
10. Meld afbud senest 1 døgn forinden, hvis du er forhindret i at komme, ellers bliver du faktureret. Hvis der er sygdom—ring hurtigst muligt.

### **Workshops 2011:**

**Personlig Udviklingsgruppe:** 26.-27. marts, 19.-20.november

**Weekend Workshop for Par:** 12.-13 februar, 9.-10.april, 10.-11. september, 5.-6.nov..

### **Kursus tilmelding:**

Tilmelding sker til mail@gittesander.dk eller tlf. 51321049. Fortæl gerne kort om din/jeres baggrund for at deltage, samt oplys E-mailadresse og mobiltelefon nummer.

Pris kr. 3050 pr. person. Prisen indbefatter arbejdsmanual, frokost, samt kaffe, te og frugt i løbet af dagen. Early Bird pris kr. 2850 pr. person ved tilmelding op til en måned før kursusstart *Nedsat pris/scholarships gives til mindre bemidlede; studerende, dagpengemodtagere o.lign..* Optagelse i den rækkefølge betalingen sker. Ved afbud refunderes 50% op til 4 uger før kursusstart. Står der en person / et par på venteliste refunderes 80%.

Endelig tilmelding registreres ved indbetaling af kursusgebyret til Jyske Bank Reg. 5051 Kt. 1482296. Angiv venligst navn og dato for kursus ved bankoverførslen.

*Alle ydelser imødekommer etiske retningslinier og faglige krav fra Dansk Psykoterapeut forening og Imago Relationships International. Parseminaret giver adgang til at blive optaget til uddannelsen som Imago Terapeut/Educator. For godkendte terapeuter giver seminaret adgang til den kliniske træning.*

### **Jeg håber at hæftet har fanget din interesse!**

Du er altid velkommen til at henvende dig med henblik på individuel psykoterapi, parterapi, familierapi eller supervision. Der kan arrangeres intensives for par, kurser for fag personer og foredrag tilpasset grupper eller arbejdspladser. Jeg laver også terapi på engelsk og på Skype.

**Hvis der er noget du mangler svar på, kan du blot ringe eller sende en mail.**

*Med kærlig hilsen Gitte Sander*

INFORMATION



**GITTE SANDER ER  
PSYKOTERAPEUT MPF, CERT. IMAGO TERAPEUT,  
CERT. COUPLES & SINGLES WORKSHOP PRESENTER OG AUT. ERGOTERAPEUT**

*Hun har privat psykoterapeutisk praksis med parterapi, individuel terapi og familierapi, workshops for par, personlig udviklings gruppe, foredrag og supervision. Hun har arbejdet med at hjælpe terapi, grupper og undervisning mere end 20 år. Clinical member of Imago Relationships International, certified to conduct 'Getting the love you want' and 'Keeping the love you want' workshops. Medlem af Dansk Psykoterapeutforening.*



---

## **IMAGO CENTER FYN** APS

V./ GITTE SANDER

PSYKOTERAPEUT MPF, CERT. IMAGO TERAPEUT, CERT. WORKSHOP PRESENTER COUPLES & SINGLES

Vestergade 38, 2.th.,

DK-5000 Odense C

Tlf. +45 5132 1049

mail@gittesander.dk

**WWW.GITTESANDER.DK**