

# Integralcoaching – familjen

## *Dynamisk utveckling och harmoni*

En metod som erbjuder din familj en möjlighet att komma varandra närmare och att skapa möjlighet till utveckling och harmoni.

### **Vår tids utmaning**

Vi lever i en mycket dynamisk tid där perspektiv och värderingar på oss själva och varandra dekonstrueras och ifrågasätts allt mer. Mer än någonsin tidigare måste barn och ungdomar forma sina egna liv genom egna val och finna sin egen mening. Individualisering, ifrågasättande och valfrihet innebär enorma möjligheter och påfrestningar. Vi känner oss allt friare och samtidigt allt mer splittrade och separata från varandra och livet. Hur kan vi komma tillsammans när det finns så många starka viljor? Det kan kännas som att vara helt ensam i en storm utan livboj, att vara utan någon moralisk kompass eller karta att luta sig mot, och när vad som var givet förr är inte givet längre är framtiden allt svårare att förutsäga.

### **Lugn, läget är inte hopplöst!**

De flesta konflikter bottnar i att vi har kört fast i ett perspektiv på varandra, livet och oss själva. Om så är fallet kan det vara dags att omgruppera familjen utifrån ett önskat läge som alla är överens om. Möjligheten att nå dit är inte så svårt som många tror. När vi förändrar vårt perspektiv gör vi det möjligt att upptäcka någonting nytt inom oss själv och mellan oss. På så sätt kan vi bättre förstå de värderingar som ligger bakom andras val och handlingar, och möjliggör för nya val och saker att ske. Med Integralcoaching kan din familj komma varandra närmare genom att lyssna djupare till de olika perspektiv och värderingar som finns i familjen och sätta de i ett större sammanhang. Det görs genom att välja den djupaste och högsta delen av oss själva här och nu.

### **Innehållet**

- Lär dig hur du kan byta perspektiv, och komma varandra närmare genom att upptäcka och förverkliga ett önskat läge.
- Lär dig hur du kan använda ”**Det är ditt val!**” och utvecklingsskalan ”**Var är Vi just nu?**” i din familj.
- Lär dig att känna igen skillnaden mellan Jag 1 (ett nuvarande perspektiv) och **Jag 2 (ett önskat perspektiv)**.

- Lär dig hur du snabbt kan **hitta Jag 2, den djupaste och högsta delen av dig själv** oavsett utgångsläge.
- Upplev vad som är möjligt när alla är **fullt uppmärksamma och närvarande**.
- Lär dig hur ni kan hjälpa varandra att välja Jag 2, och **få alla att vara motiverade inifrån till att göra positiva val**.
- Lär dig att **hitta din inre styrka och autenticitet oberoende av hur du känner dig**, eller hur andra får dig att må.
- Lär dig att känna igen din inre styrka i relation till andra i familjen. Det blir **din startposition** och inte ditt mål!

### **Hur går det till?**

Ni bestämmer vilka i familjen (barnen) som ska vara med på träffarna. Första träffen är kostnadsfri där jag träffar de som ska ingå i träffarna. Vi träffas hemma hos er 5-7 gånger. Varje träff omfattar 2-3 timmar. Hemuppgifter ges mellan träffarna. Vi träffas ca 1 gång per vecka beroende på ert schema. Priset är 10 000 kr inkl moms, exkl resekostnader. Om ni väljer att gå vidare efter första träffen betalas hela beloppet. Vid näst sista träffen gör vi en analys av vart vi har kommit och vart vi har kvar.



**Nick Drummond** är ledarskapsutvecklare, handledare, beteendevetare, och medförfattare till boken **Ordning och reda i skolan – ett steg på vägen mot dynamik och harmoni i klassrummet**, Fortbildningsförlaget, Stockholm, 2006.