



Joar Skjevdal
Aut. psykolog
• Selvutvikling
• Lederutvikling
• Teamutvikling
• Organisasjonsutvikling
Daas gate 11, 0259 Oslo
Tlf / fax: 22 44 87 35
Mobil: 908 58 314
E-mail: jskjevda@online.no
Bankkonto: 8101 13 55579

Program høst 2004 og vår 2005

Bevegelse & Bevissthet

med

Joar Skjevdal

Individualtimer • Utviklingsgruppe • Parsamlinger • Sommersamling

For mennesker på den bevisste vei • For mennesker som arbeider med mennesker • For mennesker i bevegelse

Programmet for **Bevegelse og Bevissthet** høsten 2004 og våren 2005 er nå klart, og du inviteres til å delta i de aktiviteter som du tror kan passe for deg.

Den grunnleggende tenkningen er den samme i alle tilbudene: I tråd med humanistisk og eksistensialistisk psykologi og filosofi tror vi at mennesker er født med et potensiale for livslang vekst og utvikling. Dette potensialet har i større eller mindre grad fått utfolde seg fritt i hver og en av oss, avhengig av det samspill vi har hatt med omgivelsene på de ulike utviklingstrinn. På de områder hvor samspillet ikke har vært optimalt, kan vi finne ubrukte ressurser. Signalet om slike ubrukte ressurser kan være *kroppslige* plager, *følelsesmessige* problemer eller *uhensiktsmessige* måter å *tenke* om oss selv og andre på. Eller vi kan ha problemer med å ta valg og vite hva vi *vil*. Noen strever kan hende med *åndelige og spirituelle* aspekter ved livet. Basis i tilbudene er derfor den enkeltes integrasjon av bevegelsesnivåene kropp, følelse, tanke, vilje og åndelighet til en mer robust og sammenhengende selvopplevelse.

Bevegelse og Bevissthet har sitt teoretiske fundament i humanistisk og nyere psykodynamisk psykologi, spesielt selvpsykologi og objektreasjonsteori, med et integrert bioenergetisk kroppsoorientert fokus. Praktiske tilnærmingsformer er også hentet fra gestaltpsykologi, psykodrama, psykoanalyse, meditasjon, yoga, Energy & Consciousness, massasje og mensendieckøvelser.

To kvaliteter ved mennesket er sentrale. Det er evnen til å være tilstrekkelig kraftfull, tydelig og grensesettende i møtet med andre mennesker og evnen til å være tilstrekkelig åpen, hengiven og fleksibel overfor seg selv og andre. Disse to kvalitetene er gjensidig avhengige og må begge være tilstrekkelig utviklet og integrert i vår personlighet, for at vi skal kunne oppleve oss selv som levende, elskende og vitalt arbeidende mennesker. De fleste av oss har på dette området et utviklingspotensiale.

Fra første levedag starter en prosess hvor vi i kontinuerlig interaksjon med omgivelsene former indre bilder og psykiske strukturer som representerer oss selv og andre. Som barn lærer vi raskt hvordan vi kan få – eller ikke kan få – tilfredsstilt våre behov for nærhet trygghet, forutsigbarhet, påvirkningsmulighet, beskyttelse og kjærlighet. Ut fra slike erfaringer med omsorgspersoner og andre viktige personer

Vennligst les videre på neste side...

etablerer vi indre standarder, idealer og fornemmelser av hvem vi er og ikke er. På det viset utvikler vi alle i løpet av barndom, ungdom og tidlig voksenliv et "image" og en maske overfor oss selv og verden utenfor oss: "Dette er meg. Det er slik jeg er. Jeg er den maske du ser." For mange av oss er det en avstand mellom det masken uttrykker og det indre liv. Masken – og vår kropp – kan til en viss grad ha blitt et tilstivnet uttrykk for et ideal- eller overlevelsesliv. Vi er på noen områder blitt fremmede for oss selv og andre. Dette er et liv i spenning (stress), både følelsesmessig og kroppslig. Over tid kan derfor masken bryte. Ofte skjer det ved at selve kroppen – soma – "sprekker"; somatisering. Mageproblemer, hodeverk, migræne, søvnvansker, redusert seksuell lyst, brystmerter, ryggplager, lungeproblemer, virusinfeksjoner, eksem, allergi og generelt lavt energinivå kan være tegn på at avstanden mellom det indre naturlige liv og det ytre viljestyrte maskeliv har vært for stort over for lang tid. Maskelivet har utnyttet og forvrengt vår naturlige flyt av energi. I den grad vi oppleves harde, kalde eller lukket av oss selv eller andre er det fordi vi ikke tillater hjertet å stå åpent for de følelser og behov som ikke passer til idealbildet av oss selv. I parforhold vil dette bli ekstra tydelig.

I **Bevegelse og Bevissthet** vil vi i en trygg atmosfære arbeide med å gi de skjulte kreftene som er blitt brukt til å overkontrollere oss selv, et åpent uttrykk, slik at vi kan oppleve oss sterke nok til å konfrontere vårt "image" og åpne opp for-, akseptere- og integrere i vår personlighet, mer av energien, vitaliteten og retningen til de naturlige følelser og behov som er tilbakeholdt av vår skjulte mistillit og sårhet.

Joar Skjevdal er opprinnelig utdannet sivilingeniør og offiser, senere autorisert psykolog, og har spesiell interesse for endringsprosesser med fordypning på det personlige nivå. Siden 1989 har han vært engasjert i forskjellige former for trening og prosesser innen humanistisk og dynamisk psykologi i og utenfor Forsvaret. Fra 1995 har han blitt trent av og arbeidet sammen med blant annet Siegmund Gerken og Ulla Koch (Core Energetics / Energy & Consciousness / Bioenergetic). Privat praksis i Oslo.

Programoversikt høst 2004 (NB: Begrenset antall plasser på de ulike tilbudene):

	Tider	Sted	Pris	Kontaktperson/ påmelding/ info
Individualtimer	2004: 16. aug – 21. des 2005: 10. jan – 14. jun	Fossveien 20, Grünerløkka, Oslo	Kr 500,- pr time	Joar Skjevdal: 90858314 jskjevda@online.no
Utviklingsgruppe (3 helger/ semester) Oslo Trondheim	2004: 24-26 sep + 5-7 nov + 10-12 des 2005: 4-6 feb + 11-13 mar + 29 apr-1 mai	Cort Adelers gt 20, Oslo	Kr 7000,- (tot for tre samlinger)	Joar Skjevdal
	2005: 18-20 feb + 1-3 apr + 10-12 jun	Lian Trondheim	Kr 8500,- (tot for tre samlinger) Betales til Anne K. Voldmo	Anne Karin Voldmo: 92434088 Kontonr: 1890 11 14923 annekarin@vollgard.no
Parsamlinger	2004: 13-15 aug + 26-28 nov 2005: 21-23 jan + 15-17 apr	Cort Adelers gt 20, Oslo	Avhengig av antall par	John Oscar Ness p: 61319083 m: 92883192 john_oscar_ness@hotmail.com
Sommersamling	2005: 29 juni – 3 juli	Vestlia/Asker	Kr 3600,-	Joar Skjevdal

Vennlig hilsen, Joar Skjevdal