

## Mentalträningskurs riktad till frilansande dansare

### *Ett inre ledarskap*

Alla som arbetar i kreativa yrken måste hantera olika prestationskrav och bedömningar. Detta såväl från recensenter, som från publik och inte minst i arbetssituationer där det är viktigt att kunna stå upp för sina egna visioner. Den värsta kritikern är ofta man själv, därför vill vi erbjuda denna workshop som syftar till att du skall kunna utveckla dig själv genom " *Ett Inre Ledarskap*".

**Öppen för:** samtliga frilansande dansare

**Tidpunkt:** 26-28 mars 2012 kl. 10.00–17.00

**Plats:** Dansalliansens lokaler i Gäddviken

---

**Ett Inre Ledarskap** ger ett steg till en större självkänsla, till en ökad själv-medvetenhet och möjlighet till att utveckla din egen inre ledare. Den ger även medvetenhet av vikten att sätta sina egna mål. Denna kurs är inte terapi, utan bidrar till att du blir självklar och sannare i ditt uttryck. Kursen innehåller eget processarbete och du arbetar både individuellt och i grupp. Kursen är baserad på teoretiska kunskaper och praktiska övningar.

- Utgångsfrågan är, Vem är jag?
  - Vad präglar mitt sätt att vara, mina mönster, roller och delpersonligheter?
  - Vad innebär ett inre och yttre ledarskap?
  - Hur kan jag sätta högre mål för mitt skapande?
  - Hur kan jag bli mer autentisk och genuin i mitt yrke?
- 

**Lena Runge** är filmklippare sedan 25 år med en rad utmärkelser. För närvarande innehar hon ett lektorat på StdH och är återkommande gästlärare på Filmhögskolan Göteborg. Hon forskar om samarbeten inom film i ett KU projekt. Lena arbetar som Psykosyntes Terapeut med egen praktik i individual- terapi samt ledarskapsutveckling. Hon har olika Wokshops för bl.a. för kulturarbetare och Masterclass i producenskap och konflikthantering på StdH. Lena är snart även Imago terapeut med inriktning på det dialogiska samtalet för par- familj, samt olika grupper och organisationer.

**Nanne Hessel** är utbildad Psykosyntesterapeut och har en ECP European Certification for Psychotherapy samt arbetat i egen regi i närmare 30 år. Hon arbetar med enskild terapi, parterapi, handledning samt ledarskapsutveckling. Hon har varit rektor för Psi i Göteborg i 8 år och har undervisat både på basutbildningen, ledarskapslinjen samt terapeutlinjen. Idag är hon gästlärare på Aeon Institutet i Basel som lärare i de högre klasserna. I botten är hon drama pedagog och har använt det kreativa fältet som ett av hennes basverktyg. Hon utbildar sig nu även till Imago terapeut med inriktning för par, familjer, olika grupper och organisationer.

---

**Sista anmälningsdag är den 26 februari**

**E-posta ansökan, CV och motivationsbrev till [info@dansalliansen.se](mailto:info@dansalliansen.se)**

**Besked om deltagande ges tidigast den 1 mars**