

Ekenstierna Psykologkonsult presenterar en ny livsomvälvande kurs i  
personlig utveckling:

## INDACT

---

Utmana dina rädslor – vi hjälper dig vinna matchen  
Get in the ring with you fears – and win

### BAKGRUND

INDACT tar ett helhetsgrepp om individ- och organisationsutveckling, genom att betona människans sammansättning av tanke, känsla & handling.

### SYFTE

Varje deltagare ges verktyg att öka närvaro och koncentration. Du lär dig tekniker för att klargöra dina värderingar, prioriteringar, hinder och mål. Med INDACT lär du känna dig själv bättre och öppnar därmed upp för utveckling och förändring. Ofta är det just det du är rädd för du behöver göra, för att komma dit du vill.

### METOD

INDACT bygger på aktuell forskning inom medveten närvaro (mindfulness), utvecklingspsykologi och Acceptance Commitment Therapy (ACT). Kursen innebär ett upplevelsebaserat lärande, där deltagarna aktivt medverkar i workshops under sammanlagt två halvdagar. Under workshops varvas föreläsningar med diskussioner och praktiska övningar.

### MÅLGRUPP

Kursen vänder sig till personer som behöver förbättra sin stresshantering, självförtroende och självkänsla, relationer, livskvalité.

Den är även användbar för dig som står inför en ny yrkesroll eller behöver hitta ny inspiration och motivation i din nuvarande arbetssituation.

Ekenstierna Psykologkonsult  
Mer än de senaste metoderna  
[www.ekenstierna.com](http://www.ekenstierna.com)

---



Ekenstierna  
Psykologkonsult