

Studieplan IndreRo-utdannelse - Samling 1

	1.dag	2. dag	3. dag	4. dag
9.30		Refleksjon over gårsdagen. Praktisk øvelse, barnet i meg	«Egoet og sanne jeg» - kjennetegn	Depresjon: hva er angst? hva er rastløshet? hva er uro? Hvordan lar jeg fortiden drepe nuet? Teori og demonstrasjon
10.00	Velkomst, presentasjon av IndreRo. Kort presentasjonsrunde. Skape trygg atmosfære blant deltagerne.	Demonstrasjon barnet i meg.	Klumper. Pusteøvelser. Andres forventninger – hva gjør det med oss Teori og demonstrasjon	
11.00	Høyre og venstre hjernehalvdel. Teori	Motstandsmekanismer, viktigste fenomen i IndreRo- behandlingen, Teori	Praktisk øvelse	
13.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	
	Praktisk øvelse	Praktisk øvelse	Praktisk øvelse	hjemmeoppgaver
14.00				
15.00	Barnet i meg. Teori			
16.00	Guidet meditasjon. Barnet i meg	Prestasjonsangst	Vane og uvane fungerer som programvare hjernen	