Skyggeboksning med Enneagrammet

Er du træt af at stå i skyggen af dig selv?

Du kan ikke løbe fra dem – dine skyggesider. De er der, uanset om du vil være ved dem eller ej. De er en del af dig, på samme måde som dine fodspor.



[1]

Det kræver mod at turde se sine skyggesider i øjnene. Processen kan være pinefuld og ubehagelig, men det er en ubeskrivelig lettelse der følger, af at arbejde med sine skygger. En lettelse, der breder sig ud i store dele af tilværelsen.

Vi har alle skygger, som vi kæmper mod – bevidst eller ubevidst.

Skygger er karaktertræk ved os selv, som vi af den ene eller anden grund ikke vil kendes ved. Vi gemmer disse karaktertræk væk i skyggen af vores bevidsthed, så vi ikke kan se dem. Så tror vi, at vi ikke har dem, men de er der og arbejder i det skjulte.

De har meget stor effekt på vores liv, både nu og i fremtiden. De styrer mange af vores valg – fortæller os, hvad vi kan være eller ikke være. De dikterer vores indre dialoger, styrer vores adfærd og skaber blokeringer og vanskeligheder i vores liv. Når de i det skjulte styrer vores tanker, følelser og handlinger, kan vi ikke selv bevidst træffe vores valg. Vi bliver kastet hid og did af dem i hverdagens små trivielle situationer.

Resultatet ved at erkende og se dine skygger er altid frihed.

Ønsker du derfor at arbejde dybere med dig selv, og er du klar til næste skridt på din udviklingsvej, er denne workshop helt sikkert noget for dig. Du kan ikke undgå at give slip på flere års bagage og få adgang til en større lethed og frihed i dit liv og din hverdag.



Over to dage får du en hjælpende hånd til at blive bevidst om dine egne skygger og til at få dem integreret på en måde, der er langt mere støttende og bevidsthedsudviklende end nogle af dine nuværende mønstre.

Du lærer at se de irriterende, tåbelige, ynkelige eller forfærdelige mennesker i dine omgivelser, såvel som de succesfulde, idérige, superpositive, overentusiastiske og så videre, fra en langt mere hensigtsmæssig og berigende indfaldsvinkel.

Vi ser endvidere på typiske skygger og laver øvelser, som fjerner den frygt, der altid gemmer sig bag skyggen.

Workshoppen er til dig, der kan svare ja til et eller flere af følgende spørgsmål:

- Er det dine skygger, der styrer dig?
- Ønsker du at arbejde dybere med dig selv?
- Vil du lære dig selv bedre at kende?
- Vil du have mere bevidsthed på at træffe dine valg?
- Vil du have frisat energi?
- Vil du fascineres, chokeres og forløses?

Hvis du er Coach, Psykoterapeut, Hypnoseterapeut eller lignende får du samtidig et redskab til at arbejde langt dybere med dine klienter.

Underviserene er erfarne og veltrænede terapeuter, der er eksperter i at kunne skabe og håndtere dybe personlige processer hos deltagerne. Alle bliver håndteret ud fra en omsorgsfuld, kærlig og støttende tilgang.

Her kan du læse mere: Datablad **[1]**

Deltagerforudsætninger

Et vist kendskab til din personlighedstypes mønstrer og et ønske om at arbejde med dine skyggesider. Dette er samtidige et modul der obligatorisk på uddannelsen som Enneagram Mentor og Facilitator [2].

Praktiske detaljer

Workshoppen er nu en del af uddannelsen til Enneagram Pilot [2]. Du kan dog godt bestille workshoppen særskilt. Kontakt os her [3], og lad os sammen finde en løsning.

Kontakt **[3]**

Testimonials

Citat: Masser af ny viden og teknikker til videre brug...

Skyggeboksning med Enneagrammet *er et af de mest lærerige kurser indenfor personlig udvikling. Med Britta Smith Toftebjerg og Gitte Hylby som kompetente undervisere, bliver man langt mere bevidst om sine egne mønstre, og man får også en masse ny viden og teknikker til videre brug .*
Jeg kan varmt anbefale Britta og Gittes kurser – du kan rolige have høje forventninger!"

Anne Marie Hedeboe, selvstændig ledelsesrådgiver

Jeg har arbejdet specifikt og målrettet med mig selv og mine skyggesider (mit "onde" spejl) igennem det seneste år, i kraft af at jeg har haft nogle fantastiske kolleger som jeg kunne spejle mig i. Jeg synes selv jeg er kommet godt omkring og samtidig forholdsvist dybt i substansen – der er bare noget man overser, hvis man kun har sin egen tilgang og mangler den gode sparring og feedback fra andre.

På workshoppen "Skyggeboksning med Enneagrammet" *har jeg haft to gode dage med masser af feedback og koncentreret fokus på alle de ting, jeg igen og igen bokser rundt med i det daglige. Jeg har fået rigtig megen læring med mig – I er superdygtige og I øser gavmildt af alle jeres kompetencer, så det er en fornøjelse at være med til.*

Det har været berigende, befriende, hjerteskærende og lærerigt at arbejde systematisk i dybden med ikke bare mig selv, men alle de enneagramtyper som var repræsenteret blandt deltagerne på workshoppen. Jeg synes jeg har fået nogle stærke og håndgribelige værktøjer til at anvende Enneagrammet konkret i hverdagen – både som privat person, NLP coach og som IT konsulent.

Janick Mantov
Enneagramtype 6 / NLP coach / IT konsulent

Tags: Enneagram [4]
Skyggesider [5]
Kommunikation [6]
Terapi [7]
Hypnose [8]
Metaforer [9]
Workshop [10]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.enneagramfocus.dk/skyggeboksning-med-enneagrammet

Links
[1] https://mail.enneagramfocus.dk/sites/fleksiba.dk/files/images/activities/shadows/SkyggeBoksning Datablad.pdf
[2] https://mail.enneagramfocus.dk/enneagram-pilot
[3] https://mail.enneagramfocus.dk/contact
[4] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/enneagram
[5] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/skyggesider
[6] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/kommunikation
[7] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/terapi
[8] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/hypnose
[9] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/metaforer
[10] https://mail.enneagramfocus.dk/tags/workshop