



## Om at arbejde i procesgrupper på EFT-instituttet.

Arbejdet i procesgrupperne er en rig mulighed både for givende og udfordrende processer. Med dette skriv vil vi gerne klæde jer bedst muligt på til at indgå i disse grupper.

Vi mennesker har mangeartede erfaringer med at deltage i forskellige grupperinger i folkeskole, gymnasie, på videregående uddannelser og arbejdspladser.

Erfaringer, som både kan være positive, hjælpsomme, helende og lærerige, udfordrende, ubehagelige og sågar direkte traumatiske. Det kan være svære oplevelser, der vækker gamle minder om udsathed og oplevelser af manglende færdigheder.

Den første gruppe, vi har været del af, den familie vi er vokset op i, har præget os, og vi har lært mange af de grundlæggende relationelle færdigheder og mønstre i samspillet med vores familie. Bevidst og ubevidst spiller vi ud med de kort, vi har på hånden. Vi er stærkt præget af det liv vi har levet, og i forhold til relationelle og emotionelle erfaringer, vægter de første år af vores liv særligt tungt.

Er du vokset op i en familie, hvor far bestemmer det hele?

Eller én, hvor man ikke må skændes - vi holder sammen, vi skændes ikke, og vi er enige.

Eller én, hvor der er høje krav til børnene om at komme hjem med 12-taller.

Eller én, hvor overskuddet er lavt, børnene kommer og går uden opsyn, krav eller regler, og hvor der måske er uforudsigelighed og tilbagevendende kaos.

Gennem vores opvækstmiljø udvikler vi grundlæggende mønstre, som vi bruger i de sammenhænge vi indgår i - i skolen, i fritiden, med venner og kærester - og sidenhen i voksenlivet. Vi lærer - i samspillet og modspillet med andre - færdigheder, der både er hjælpsomme og mindre hjælpsomme.

Vi har mulighed for at lære resten af livet og dermed for at forandre vores følelser, adfærd og forståelse for vores samspil med andre. Vi kan blive mere og mere opmærksomme på vores ansvar for os selv og for, hvordan vi indgår i samværet med andre.

Din uddannelse på EFT-instituttet er oplevelsesorienteret. Det vil sige, at vi gennem processer og øvelser skaber omstændigheder, hvor du, via engageret deltagelse, kan opleve dig selv indefra. I samspillet med de andre, og underviseren, kan du i realtid erfare og blive opmærksom på, hvad du har med i rygsækken. Når de gamle uhensigtsmæssige mønstre vågner til live, har vi mulighed for at danne nye, mere hjælpsomme mønstre.

I disse situationer er der mulighed for ikke bare, at "tale om" eller "have viden om" men faktisk deltage i situationer, med dig selv og dine mønstre, hvor du oplever dig og har mulighed for at forandre det, der ikke er hjælpsomt mere.

***"You cannot leave a place before you have arrived" Leslie Greenberg***



Vores erfaring er at procesgrupperne på 1. og 2. året af vores uddannelse, danner vigtige omstændigheder for læring og ny erfaringsdannelse. Din nye procesgruppe er en mulighed for at skabe dybe, vigtige bånd og være vidne til hinandens proces, sårbarheder og sejre.

**Vi ønsker for dig, at du begynder at bruge dine grundemotioner som vejvisere:**

- at du er åben, nysgerrig både på dig selv og andre, også når det bliver svært – **Interesse**
- at du engagerer dig med føling for at bevare din indre balance i dig og i gruppen – **Afsky**
- at du træner dig i at sige ja og nej og stop, og sætter passende grænser – **Vrede**
- at du beder om hjælp og rækker ud når det er svært og du bliver sårbar og trist – **Sorg**
- at du udtrykker dig omkring det du er bange for og rækker ud til tryghed – **Frygt**
- at du taler højt om din skam hvis/når den kommer i spil – **Skam**
- at du viser din glæde og taknemmelighed, når den er i spil – **Glæde**

Alt dette med empati og finfølelse for dig, relationerne og gruppen. Sekundære følelser er ikke behagelig at få smækket i ansigtet.

**Vi ønsker, at du forholder dig til de to grundlæggende behov: integritet og samarbejde**

- Integritet og samarbejde er to vigtige grundbehov, der kommer i spil i alle mennesker i alle relationer og i alle grupper.
- Når du begynder at oversamarbejde – tal højt om det, se om du kan finde en anden vej, bed om hjælp.
- Når du begynder at være egotistisk – tal højt om det, se om du kan finde en anden vej, bed om hjælp.

**Overordnet ønsker vi, at du skal trives og finde vej sammen med dig selv og de andre i gruppen. Her er nogle råd til dig om dit arbejde i grupper på EFT-instituttet:**

- at du overordnet fortæller om, hvad du er optaget af indeni.
- at du reflekterer over og danner forståelse for mønstre, du har med dig fra dit liv.
- at du lærer om og af din adfærd, dine følelser og dine tilstande.
- at du kan lære fra andre studerendes eksempler.
- at der ikke er én sandhed, men manges oplevelser.
- at tåle forskelligheder kan være afgørende for kontakt.
- at arbejde med at tage ansvar og ejerskab for dine følelser.