



Nu äntligen kan Du bli en av våra
Handledare i Medvetet Bemötande 2025

*Conscious
Expression*
MEDVETET BEMÖTANDE



INTRO

NU äntligen kan du utbilda dig till handledare i Medvetet Bemötande och bli en av oss. Känner du att du vill ha tillgång till en konkret metod? En metod som enkelt beskriver och visar huret?

Vår passion är bemötande, att på riktigt steg för steg bli mer av den vi är. Och samtidigt inspirera våra medmänniskor. Relationer är det viktigaste av allt - det är de djupa känslomässiga avtrycken som består och det är här framgångens rötter börjar gro.

Ingen av oss är perfekt och kommer aldrig att bli, livet är en spännande resa att veckla ut sig själv, stabilt, fridfullt och med innerlig glädje.

Medvetet Bemötande är en konkret metod för observation - och verktyg som når fram. Både inom oss själva och till den vi möter.

Varmt välkommen :)

Ingela Fors med handledarteam

Grundare/metodutvecklare

Är du nyfiken på hur bemötande kan bli konkret och ge en igenkänning som på riktigt fungerar?

Har du en inre längtan att fördjupa dina relationer?

Har du situationer där du inte når fram i bemötandet?

Vill du handleda/leda och göra skillnad?

Behovet är stort, vi behöver mer medmänsklighet dvs. människor som är med varandra istället för mot varandra. Våra barn signalerar att de inte får behoven tillgodosedda men så även föräldrar och andra vuxna. Våra traditionella inlärda bemötandestrategier håller inte i alla sammanhang längre. Vi behöver bli än mer medvetna i hur vi går varandra tillmötes.

Vi människor imiterar varandra, det är sällan vi, liksom våra barn, gör som någon säger. Så länge imitation fortgår i omedvetenhet, så är vi kvar i den värld vi inte vill se omkring oss.

Vill Du bli en av oss och påverka din omgivning med ett Medvetet Bemötande?

Vi längtar efter att möta Dig!





UTBILDNINGEN

Utbildningen vänder sig till Dig som vill påverka och inspirera dina medmänniskor till en ökad medmänsklighet via ett Medvetet Bemötande.

Du ser att det finns ett behov av mer medvetenheten i hur vi går varandra tillmötes, barn som vuxna.

Du vill ingå i ett bemötande sammanhang som ger mening, glädje och kraft :)



Utbildningen omfattar tre steg med olika teman fördelade på 6 månader. Totalt 12 utbildningsdagar.

Det är en innehållsrik och personligt utvecklande utbildning.

I utbildningens olika teman inspireras du av erfarna handledare som är aktiva i utbildning, mentorskap eller coaching och som arbetar inom det område du verkar i. Via oss handledare möter du en mångfald av uttryckssätt och perspektiv. En mångfald som speglar Medvetet Bemötandets syfte - medmänsklighet oavsett kön, kultur, religion - att mötas som människor och tillsammans forma den värld vi vill leva i.

EFTER UTBILDNINGEN KAN DU

- * Justera din perception och uttryck för att gå tillmötes olika personligheter
- * Medvetet stabilisera din energi och reaktioner
- * Observera de du möter; med och utan observationsstöd
- * Påverka medvetet med din närvaro och energi
- * Bemöta utifrån aktiv perception/uppfattningsförmåga
- * Handleda/leda enskilda och grupper utifrån aktiv perception i en medmänsklig riktning

Efter utbildningen ingår du i ett handledarteam där du har möjlighet att få stöd, inspiration och fördjupning.

Metoden kan användas inom företag, hälso- och sjukvård, skolor och eget företag – beroende på din bakgrund och inriktning.

Om du vill bli diplomerad handledare i Medvetet Bemötande ska du ha

- * Fullgjort observations-, kartläggnings- och bemötandeuppgifter som ingår i respektive steg riktat till din målgrupp
- * Tagit del av kurslitteraturen och lämnat in dina reflektioner

METODEN

Conscious Expression/Medvetet Bemötande®™ är en välbeprövad arbetsmetod som använts dagligen i över 20 år för observation av aktiv perception (uppfattningsförmåga) och individualiserade bemötandeverktyg inom bland annat förskola, grundskola, LSS, psykiatri, omsorg och företag. Genom att strukturerat kartlägga behovet i bemötandet och bli medveten om egen påverkan i mötet skapas resultat och en medmänsklig verklighet. Metoden har sina rötter i forskningen om vår perception, neurovetenskap och specialpedagogiken. Medvetet Bemötande har mött ca 10 000 personer i varierande verksamheter under 20 års tid via föreläsningar, personalutbildningar och handledningar.





STEG 1

Temat för utbildningens första steg är din självkännet och personliga utveckling. Du tränas i att bemöta det medvetna bemötandets två delar; dina existentiella och perceptionella behov.

Du fördjupar mötet med din existentiella och andliga del för att tryggt möta de stora livsfrågorna och människor samt dig själv i utvecklande och utmanande situationer.

Du lär känna och fördjupar uppfattningsförmågens olika funktioner; dina vanor och ovanor. Din genetik, potential och mångfald.

Dagarna innehåller upplevelsebaserade övningar och teori som fördjupar din förståelse för kropp och själ.

Dag 1: Dina existentiella och mänskliga behov

Dag 2: Observation av din perception (uppfattningsförmåga)

Dag 3: Lär känna din mångfald i din perception

Dag 4: Samspel och balans i din kropp och själ

STEG 2

Temat för utbildningens andra steg är din medmänniska; barn som vuxen.

Du tränas i att observera, kartlägga och hitta bemötandeverktyg för att kunna gå tillmötes aktiv uppfattningsförmåga dvs. de sinnesfunktioner som är öppna och mottagliga. Du får möta utmanande bemötandesituationer och hur du skapar förutsättningar för tillit och igenkänning.

Du får uppleva hur du påverkar och påverkas i mötet. Får klarhet hur du medvetet går tillmötes de existentiella behoven samtidigt som du står stabil i din egen närvaro, oavsett situation.

Dag 1: Observation och kartläggning

Dag 2: Medvetet Bemötande till existentiellt behov och aktiv perception

Dag 3: Presentation av kartläggningar

Dag 4: Fallstudier





STEG 3

Temat för utbildningens tredje steg är ditt handledarskap. Vi knyter ihop säcken och du får möta dig själv i hur just du är handledare. Praktiska verktyg såväl som upplevelsebaserade övningar.

Vem har du framför dig?

Hur påverkar du?

Hur bemöter du dig själv i en utmanande situation?

Hur leder du din medmänniska?

Hur leder du tillsammans med en grupp?

Vad kännetecknar just ditt handledarskap?

Du möter erfarna handledare inom det område du verkar i som inspirerar dig i dina kommande steg.

Dag 1: Handledarskapet i praktiken

Dag 2: Att leda och omfamna i närvaro, glädje och medmänsklighet

Dag 3: Handledarövningar utifrån fallstudier

Dag 4: Ditt unika handledarskap

SCHEMAT I STORA DRAG I STEG 1 OCH STEG 2 - DAGTID

Kl. 9 - 9:30 Incheckning och fika

Kl. 9:30 - 12:30 Kurspass inkl. dryck och tilltugg

Kl. 12:30 - 14 Lunch

Kl. 14 - 16:30 Kurspass inkl. fika

SCHEMAT I STORA DRAG I STEG 3 - INTERNAT

Dag 1 - start kl. 15 och därefter enligt dag 2.

Dag 2

Kl. 7:30 - 8 Grundnings- och medvetenhetsövningar

Kl. 8 - 9:30 Frukost

Kl. 9:30 - 12:30 Kurspass inkl. dryck och tilltugg

Kl. 12:30 - 14:30 Lunch

Kl. 14:30 - 17:30 Kurspass inkl. fika

kl. 17:30 - 19:00 Middag

Kl. 19:00 - 20:30 Kurspass

Dag 3

Kl. 7:30 - 8 Grundnings- och medvetenhetsövningar

Kl. 8 - 9:30 Frukost

Kl. 9:30 - 12:30 Kurspass inkl. dryck och tilltugg

Kl. 12:30 - 13:30 Lunch

Kl. 13:30 - 15 Kurspass





KURSSTART HÖSTEN 2025

Steg 1: 9-10/10 och 23-24/10

Steg 2: 13-14/11 och 11-12/12

Steg 3: 28-30/1 samt 27/2

VAR?

På vackra Östergård, Illstorp utanför Brösarp.

Internatet på fantastiska Cocoon Meeting, Degeberga, NÖ
Skåne Internat.

Du väljer eget/delat rum med dusch och toalett.

KURSAVGIFT 2025

31 200 kr exkl. moms; (39 000 inkl. moms) privatpersoner och
mindre företag.

Större företag, kommuner, institutioner: 39 000 kr exkl. moms.

Early bird senast 31/7: 29 200 kr ex moms.

Anmälningsavgift: 2 000 kr ex moms.

Kursavgiften inkluderar kursmaterial, lokal och kost.

Logi tillkommer i steg 3, två nätter: 990 -1100 kr/natt

Delbetalning är möjligt, uppläggningskostnad tillkommer med
750 kr.

Möjligheter till övernattning under steg 1 och 2 finns för
dig som reser långt.



INGELA FORS

INGELA FORS

Specialpedagog med 25 års erfarenhet som handledare i olika verksamheter samt i egen mottagning. Metodutvecklare av Conscious Expression/Medvetet bemötande. Mitt uppvaknande kom i samband med en nära döden upplevelse 1995, sedan dess har jag ägnat mitt liv till att både ge mig själv och inspirera mina klienter till ökad medvetenhet.

Är styrelseordförande i Hands in Union och har sedan tio år samspelat med tibetanska buddhistmunkar i hjälpprojekt i norra Indien, Bhutan och Nepal. Ett ideellt arbete som är djupt meningsfullt.

Min ledstjärna är förståelse för varandras olikheter och det mänskliga, närvarande mötet.

**DU MÖTER ERFARNA HANDLEDARE OCH INSPIRATÖRER UNDER UTBILDNINGEN
MER INFO VID ANMÄLAN**



**ANETTE EKQVIST,
SKOLSKÖTERSKA,
SAMTALSCOACH**



**YVONNE NILSSON
HANDLEDARE/UTB
VÄRD**



**LISA FERLINGER
REKTOR NILS MÅNSSONS
FRISKOLA**



**HELENA STÅDE
KULTURVETARE/SYMBOL-
PEDAGOG/CERT HEALER**



**LILLEMOR GROTH
FÖRETAGSLEDARE, MENTOR,
JURIST OCH FÖRFATTARE**



ANMÄLAN OCH INFO

Ingela Fors 070 3871005
ingela.fors@motesforum.se
www.ingelafors.se

Varmt välkommen :)

"Det räcker med att möta Ingela en kort stund för att upptäcka hennes exceptionella fingertoppskänsla kring bemötande"

Björn Natthiko Lindeblad

"Bra bemötande är inte enbart en bekvämlighetsfråga utan handlar om kvalitet och att bygga tillit mellan människor. En tillit som är nödvändig inom vård och näringsliv. Som läkare och chef har jag upplevt att ett bra bemötande behöver ses ur olika aspekter. Aspekter som metoden Medvetet Bemötande på ett fint och nyanserat sätt belyser. Jag rekommenderar starkt"

Lars Andåker

Läkare, ass professor och fd chef i privat och offentlig sektor

"Observerar min omgivning på ett helt annat sätt än tidigare. Bemött personer annorlunda, och fått en helt annan respons"

Medarbetare