

A woman with blonde hair tied back, wearing a colorful patterned shawl over a black top and a long necklace with a large circular pendant, is speaking on a stage. The background is a warm, orange-toned curtain.

MEDVETET BEMÖTANDE KURSER 2026

HANDLED DEN VIKTIGASTE PERSONEN I DITT LIV - DIG SJÄLV
FÅ VERKTYG I MÖTET MED DINA MEDMÄNNISKOR

*Conscious
Expression*
MEDVETET BEMÖTANDE



INNEHÅLL

- s 1 - 2 Intro
- s 3 Kurs i Medvetet Bemötande steg 1
- s 4 Kurs i Medvetet Bemötande steg 2
- s 5 Kurs i Medvetet Bemötande steg 3
- s 6 Vill du bli Handledare i Medvetet
 Bemötande?
- s 7 Fördjupningskurs
- s 8 Bildtolkning - en väg i bemötandet
- s 9 Mentorskap
- s 10 Datum, pris och plats
- s 11 Handledarna och utbildarna du möter

INTRO

Relationer är det viktigaste av allt - det är de djupa känslomässiga avtrycken som består och det är här framgångens rötter börjar gro.

Min medvetna resa på jorden startade i samband med en näradöden upplevelse 1995. Ett uppvaknande som skakade om och väckte både min längtan och passion inför det mänskliga mötet. På den tiden arbetade jag inom skolan som specialpedagog och det var där nyfikenheten väcktes i hur vår perception och dess genetik påverkar bemötandet och hur det samspelar med det ordlösa inre, vår intuition och närvaro. Metoden som skapats bygger broar mellan ditt inre och yttre så att det du längtar efter blir till en verklighet.

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 dig själv och till den du möter. Varmt välkommen :)

Ingela Fors

Grundare/metodutvecklare





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

Har du en längtan att fördjupa din relation till Dig själv?

Har du situationer där du inte når fram i bemötandet?

Vill du leda och påverka ditt liv i en medmänsklig riktning?

Vill du göra skillnad på riktigt?

Många av oss har sedan barnsben inte lärt HUR vi värderar och älskar oss själva, tar plats med vår energi och närvaro. Istället krymper vi ihop, går undan eller tar strid och inget av det ger den medmänsklighet vi egentligen vill ge.

Behovet är stort, vi behöver mer medmänsklighet dvs. människor som är med varandra istället för mot varandra. Jorden, samhället och alla våra barn signalerar att de inte får behoven tillgodosedda. Våra traditionella inlärd bemötandestrategier håller inte i alla sammanhang längre. Vi behöver bli än mer medvetna i hur vi går varandra tillmötes och hur vi gör skillnad på riktning. 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 dig själv och din omgivning med ett Medvetet Bemötande?

Vi längtar efter att möta Dig!

MEDVETET BEMÖTANDE

STEG 1

Temat för det första steget är din självkänedom och medvetna utveckling. Du tränas i att bemöta det medvetna bemötandets två delar; dina existentiella och perceptionella behov och mening.

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.

STEG 1:1 Dina existentiella och mänskliga behov

Observation av din perception -
uppfattningsförmåga

STEG 1:2 Lär känna din mångfald i din perception

Samspel och balans i din kropp och själ





MEDVETET BEMÖTANDE

STEG 2

Temat för det andra steget 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.

STEG 2:1: Observation och kartläggning

Medvetet Bemötande till existentiellt behov och aktiv perception

STEG 2:2: Presentation av dina upptäckter

Dina medvetna observationer av dig själv och mötet med dina medmänniskor

MEDVETET BEMÖTANDE

STEG 3

Temat för det tredje steget är ditt handledarskap inför dig själv - ditt syfte och mening samt inför de du möter. Vi knyter ihop säcken och du får möta dig själv i ditt eget uttryck. 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 dig själv? Din medmänniska?

Hur leder du tillsammans med en grupp?

Vad kännetecknar just ditt uttryck?

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

STEG 3:1: Handledarskapet i praktiken

Att leda och omfamna i närvaro, glädje och medmänsklighet

STEG 3:2: Handledarövningar utifrån fallstudier

Ditt unika handledarskap



VILL DU BLI HANDLEDARE I MEDVETET BEMÖTANDE?

Vill Du ingå i ett sammanhang som ger mening, glädje och kraft? Vill Du aktivt påverka både dig själv och dina medmänniskor i en medmänsklig riktning?

VAD BEHÖVER DU?

Kurserna i Medvetet Bemötande steg 1 - 3.

FÖRKUNSKAPER

Grundläggande utbildning och arbetslivserfarenhet

SOM HANDLEDARE KAN DU:

- Justera din perception och uttryck för att gå tillmötes dina djupare behov, för att komma till uttryck i ditt syfte och mening
- 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 dig själv och om du vill 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.

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.



FÖRDJUPNINGSKURS

Fördjupningen vänder sig till Dig som vill ta ditt handledarskap ännu ett steg; nyutbildad eller erfaren handledare är du varmt välkommen.

Du får fler nyanser i observationerna och till olika bemötanden, helt enkelt bli säkrare i din handledarroll inför dig själv i första hand och i nästa steg till dina medmänniskor.

Fördjupningen djupdyker i din och andras närvaro, ger verktyg i situationer där kropps- och känslominnen stelnat. Du tränas i att bli än mer medveten om hur du navigerar med din egen och andras energifält. Du får ta del av hela verktygslådan från djupare andliga perspektiv och övningar till det fysiska mötet. Varje tillfälle är fristående.

TILLFÄLLE 1: Handledarskapets djup och symbolik.

Vad ser du egentligen? Vem ser du?
Hur sammanför du - kropp,
perception, närvaro och själ till en helhet?

TILLFÄLLE 2: Energimedvetenhet och frekvenser

Fördjupning av din egen och andras påverkan.
Energiövningar och djupare kommunikation
med din intuition och existensen





BILD TOLKNINGSKURS

Medvetet Bemötandets första steg är den existentiella närvaron - den subtila kommunikationen via den närvaro och energi du sänder ut och tar emot.

Forskningen vet idag att vi ärver känslor vilket betyder att det är en hel del vi bär i våra kroppar och energisystem - vi känner men vet inte alltid varför. Färg, form och rörelse i bilden är här ett ovärderligt verktyg.

Bilden är en kroppskommunikation när orden inte räcker till och där bildtolkningen tar vid som ett stöd till ökad klarhet och förståelse.

TILLFÄLLE 1: Kroppen och dess olika delar ur ett bildtolkningsperspektiv

Färgens symbolik i tanke - känsla - handling samt i vänster och höger kroppshalva

Trädet - din jagutveckling

TILLFÄLLE 2: Kroppens fram och baksida

Färgens och rörelsens symbolik i reaktiva känslor och impulsiva tankar

Färgernas minus och pluspoler/mörka och ljusa färger

TILLFÄLLE 3: Bildtolkning och utveckling över tid

Trädet - din jagutveckling och existentiella kontakt

Genomgång av fallstudier



MENTORSKAP

Ett mentorskap är riktat till dig som under ett halvår/år på riktigt vill satsa på Dig och din livsväg.

Det kan vara du som bestämt dig för att göra en större förändring. Du vill ändra riktning i ditt liv.

Eller Du kan vara ledare eller startat/ leder ett företag vilket du vill lyfta till nya höjder avseende mening, medmänsklighet och resultat.

Du får klarhet och förståelse direkt riktat till ditt behov - du får stöd i dina olika skiften.

Att ta emot en mentor betyder inte att det blir enkelt - du får direkta observationer i delar av dig du inte själv ser ännu. Du får verktyg att bli mer av dig - att lysa i din klarhet. Du behövs i mångfald 🍷

Vad är då skillnaden mellan att boka enstaka handledningar och mentorskap? Riktningen, ledstången, energibärare och att ha tillgång till direkta återkopplingar som fördjupar och konkret leder dig framåt.

Kontakt för mer info/offert och bokning.

Maxantal mentorskap 2026: 3 st



KURSSTARTER 2026

Medvetet Bemötande; fristående kurser

Steg 1: 28-30/5 och 25-27/6

Steg 2: 6-8/8 och 20-22/8

Steg 3: 12-15/11

Kostnad samtliga 3 steg - totalt 12 dagar:

32 400 kr exkl. moms; privatpersoner och mindre företag.

Early bird: 30 400 kr ex moms senast 15/4.

Större företag, kommuner, institutioner: 40 500 kr exkl. moms

Kostnad per steg: 11 900 kr ex moms.

Antal: 10-12 deltagare

Fördjupningskurs

Tillfälle 1: 14-16/5

Tillfälle 2: 16-19/7

Kostnad för samtliga 2 tillfälle, totalt 7 dagar: 21 000 kr ex moms. Early bird 20 000 kr ex moms senast 10/4.

Kostnad per tillfälle 14-16/5: 9 500 kr ex moms

Kostnad per tillfälle 16-19/7: 12 500 kr ex moms

Antal: 8-10 deltagare

Bildtolkningskurs

Steg 1: 2-4/7

Steg 2: 30/7 - 1/8

Steg 3: 20-22/11

Kostnad för Bildtolkningens samtliga 3 steg - totalt 9 dagar: 24 300 kr ex moms. Early bird 23 300 kr ex moms senast 15 maj.

Per steg: 8 100 kr ex moms

Antal: 8-10 deltagare

ANMÄLNINGSavgift

2 000 kr ex moms (2500 kr inkl. moms) för samtliga kurser.

Delbetalning är möjligt, uppläggningskostnad tillkommer med 750 kr.

I kurspriset ingår material, lokal, fika, lunch och tilltugg. Vid vissa tillfällen även middag. Logi tillkommer.

VAR?

På vackra Östergård, Illstorp utanför Brösarp, Österlen.



A portrait of Ingela Fors, a woman with blonde hair tied back, smiling. She is wearing a black top and a white shawl with a colorful patterned border. A long necklace with a large circular pendant is visible.

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.

11

DU MÖTER ERFARNA HANDELDARE
OCH INSPIRATÖRER
MER INFO VID ANMÄLAN

A portrait of Sara Ekberg, a woman with brown hair, smiling. She is wearing a blue top and large blue earrings.

SARA EKBERG
HANDLEDARE/REKTOR
FÖRSKOLA

A portrait of Emma Israelsson, a woman with brown hair, smiling. She is wearing a patterned top.

EMMA ISRAELSSON
HANDLEDARE
LEDARSKAP

A portrait of Lillemor Groth, a woman with blonde hair, smiling. She is wearing a dark top and large earrings.

LILLEMOR GROTH
FÖRETAGSLEDARE, MENTOR
JURIST OCH FÖRFATTARE

A portrait of Natalie Alexandersson, a woman with blonde hair, smiling. She is wearing a pink top.

NATALIE ALEXANDERSSON
HANDLEDARE
FÖRÄLDRAR/BARN

A portrait of Cecilia Flood, a woman with brown hair and glasses, smiling. She is wearing a white jacket over a striped top.

CECILIA FLOOD
HANDLEDARE
LEDARSKAP

A portrait of Yvonne Nilsson, an older woman with grey hair and glasses, smiling. She is wearing a grey top and a patterned scarf, sitting outdoors with a dog.

YVONNE NILSSON
HANDLEDARE/UTÖ
VÅRD

A portrait of Lisa Ferlinger, a woman with brown hair and glasses, smiling. She is wearing a red top.

LISA FERLINGER
REKTOR NILS MÅNSSONS
FRISKOLA

A portrait of Helena Ståde, a woman with blonde hair, smiling. She is wearing a blue top.

HELENA STÅDE
KULTURVETARE/SYMBOL-
PEDAGOG/CERT HEALER



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

Tusen tack för fantastiska utbildningsdagar, oändligt tacksamhet, glädje och kärlek för att jag får ynnesten att gå den här utbildningen.

Och så fin, innerlig, klok, modig och härlig grupp, vilka människor 🥰.

Emma Israelsson