Vad

Varje cirkel har ett existentiellt tema:

sinne, **kropp**, **kommunikation**, **intimitet**

Det där du funderar på och brottas med. Det där som skaver lite eller mycket. Det där som knackar på, tyst ofta, högljutt, ibland. Det där som bultar i dig. Det där som far runt, runt, utan att du får fatt på det. Det där du krockar med andra i, återkommande.

Någon (du?) får utforska temat lite extra genom att bli coachad i en personlig fråga, och sen följer vi upp med ett reflekterande gruppsamtal.

Jag coachar och modererar samtalet, och lyfter fram filosofiska aspekter under det.

Varje cirkel innehåller också en timmes teori, och ibland en praktisk övning, som varje gång innehåller ett konkret relationsutvecklande verktyg. Efter fyra gånger har du flera såna att välja på i ditt vardagliga relationsliv.

*Går ni kursen tillsammans kan ni sen delta i två träffar där ni utforskar er **relationsram** och skriver ert **relations-kontrakt**.*

NÄR

Teman, **söndagar kl 16-20**
21 januari, 18 februari, 25 mars, 29 april
Workshops
13 maj, 3 juni

VAR

Malmgårdsvägen 26, Stockholm

VAD

595 kr per person/temacirkel
1 595 kr per par/workshop

HUR

Boka via **existentiellarummet.se**
minst åtta, max tolv personer per cirkel

Vem

Jag är kommunikationsvetare i botten, och en av de första diplomerade existentiella coacherna i Sverige.

Mitt andra yrke är kommunikationskonsult och projektledare, med strategisk relationsmarknadsföring som expertis. Dessutom har jag lång erfarenhet av att vara chef - om det betyder något för dig. För mig betyder det att jag är van att leda, och genuint intresserad av människor som vill något.

Jag har gjort några såna där stora val, och omval, i mitt liv. Skilt mig. Gift om mig. Skilt mig igen. Levt ensamt, levt flersamt. Levt med män, levt med kvinnor. Det är inte viktigt för mig att leva normöverskridande. Det är viktigt för mig att leva och välja medvetet. För att göra det, tar jag hjälp av hur några av de stora existentialisterna ser på livet.*

Under mitt yrkesliv har det varit självklart för mig som chef att skaffa mig kunskap om gruppdynamik och ledarskap. Liksom verktyg för att kommunicera, förhandla, bygga förtroende, bygga relationer, skapa teamkänsla, bidra till ett skönt arbetsklimat, och ta ansvar för överenskomna mål.

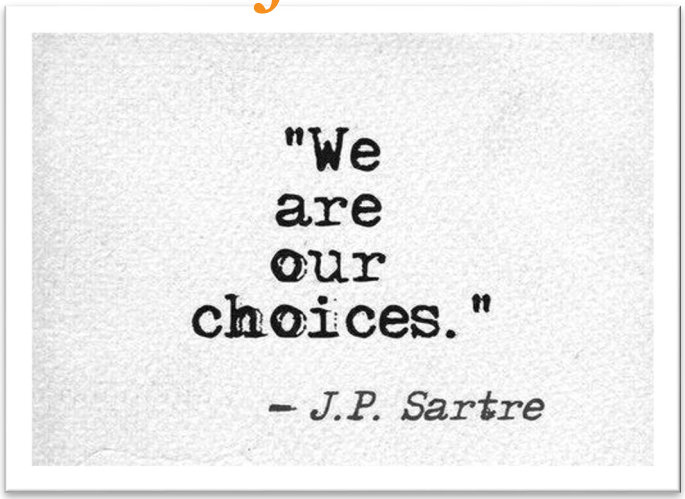
Under konceptet **moderna relationer** delar jag på olika sätt med mig av den beprövade verktygslåda jag använder för att göra samma sak i privata relationer.

Martina Hallin

existentiellarummet.se
martina@existentiellarummet.se
+ 46 (0) 708 68 96 00

moderna relationer

Du väljer.
Ni väljer.



Men vad?

När? Varför? Och hur?
Ta reda på det fyra timmar i månaden under våren.

De här temacirklarna är till för dig som vill skapa och leva i moderna relationer som inte bygger på normer, mönster och outtalade förväntningar, utan på **medvetna val**, **personliga värderingar och tydliga överenskommelser**.

I två workshops får ni som går kursen tillsammans sen möjlighet att omsätta det i en relationsram och ett relationskontrakt.

"Varje relation en lektion—om vi vill"

Martina har förmågan att skapa en inkluderande och varm stämning där inga frågor är dumma. Förutom att ämnet i sig är både intressant, tankeväckande och allmänmänskligt, så levandegör Martina det på sitt kvicka sätt, med både personliga anekdoter och en stor portion humor.

"Martina är en fantastisk, karismatisk person som fångar lika mycket med sin kunskap och erfarenhet, som med sin värme och energi."

Introspektion, reflektion och verktyg

Varje cirkel följer samma format, men ingen är den andra lik. Den innehåller alltid:

- teori och praktisk övning
- en mindfulnessteknik
- en öppen coaching av en person inför gruppen
- ett reflekterande samtal där alla deltar

Jag modererar samtalet, visar på existentiella teman, och ger nycklar som skapar en gemensam verktygslåda som du använder mellan gångerna vi ses.

Jag ser också till att precis allt som sker, är hållet. Att ingen får ta mer plats än någon annan, men också att alla deltar. Att ingen får gömma sig bakom allmänt tyckande, eller bakom andra. Att alla bidrar med sig själva.

Det här är inte gruppterapi. Och inte ett format för att krishantera pågående konflikter. Men det är ett sätt att se till att en del av relationsjobbet faktiskt blir gjort. Ditt eget, och ert, om ni går tillsammans.

"Du utvecklar inte muskler utan att träna. Inte relationer heller."

För vem och vilka?

*Du kan gå **de fyra temacirklarna som singel**, men behöver av naturliga skäl ha en (eller flera) partners till de två workshoparna.*

För dig som vill skapa annorlunda relationer, nu. För er som lever traditionellt, sen länge. För er som vill börja leva utanför ramarna, kanske. För er som lever flersamt, just nu. I en relationsform som inte fått nåt namn, ännu. Eller i en fri relation som inte vill ha någon form, alls.

För er som inte tror på rätt och fel, utan på att hitta vad som funkar för just er.

För er som inte tror att nånting blir annorlunda - om man inte gör något annorlunda.

För er som inte har tid att vänta på att saker ska "gå över".

För er som känner att det finns ett större perspektiv.

För er som inte vill se alla utmaningar som problem, utan som möjligheter att utvecklas.

För er som vill träffa andra som också vill utvecklas via sina relationer.

För er som är helt vanliga, men ändå lite ovanliga. Sådär som folk är mest, och ändå inte.