

Arrangör: Föreningen för Familje- och systemorienterad terapi i Stockholm (Ffst) bjuder in till:

Föreläsning med Görel Fred



Görel Fred är socionom, leg psykoterapeut, handledare, utbildare och författare

Att arbeta med försoning mellan vuxna och deras föräldrar

Barndomen gör sig påmind i alla våra vuxenrelationer. Där barndomen ljuder extra starkt är för många vuxna när de är i kontakt med sina föräldrar. Då och nu suddas lätt ut – man hamnar gång på gång i känslor och ordväxlingar som man vill slippa. Varför kan jag inte låta det vara? Jag *vet* ju hur han är!

Det har under de senaste åren blivit allt vanligare att vuxna söker terapi/samtal tillsammans med sin förälder/föräldrar. Man vill hitta ett sätt att komma till ro, ett sätt att inte föra över oönskade familjemönster till sitt eget föräldraskap eller parrelation. Välkomna till en dag om att arbeta med den speciella relationen mellan vuxna barn och deras föräldrar. Ur innehållet:

- Vad innebär försoning?
- Att försonas och förlåta behöver inte vara samma sak
- Att förlåta "billigt" kan stå i vägen för att uppnå verklig försoning
- Att arbeta med vuxna barn och deras föräldrar skiljer sig från att arbeta med vuxna som har en annan relation som par, syskon, vänner
- Försoningsstrategier – livet väljer åt oss

Görel Fred är socionom, leg psykoterapeut, handledare, utbildare och författare. Senaste boken "Försonas med din barndom – och kanske med dina föräldrar", är skriven tillsammans med journalisten Ulrika Hjalmarson-Neideman. Boken har rönt stor uppmärksamhet i TV, radio och tidningar. Görel bedriver också podden "Försoningspodden" och har även varit inbjuden till en av Sveriges största poddar, "Framgångspodden" för att prata om försoning i föräldrarelationen. Du kan nå programmen via hemsidan gorelfred.se

Datum: 28 januari 2022 kl 09.00-16.30

Plats: Ersta konferens, Erstagatan 1K, Stockholm

Pris: Fysiskt deltagande medlem: 650 kr, icke-medlem: 850 kr

Pris: Digitalt deltagande medlem: 300 kr, icke-medlem: 500 kr

Inbetalning görs till: pg 61 83 17-2, märk betalning: FFST Görel Fred 28 jan, 2022 & ditt namn.

Anmälan görs också till Lisa Koser via ordforande@ffst.se