Helgkurs – Mening i livet

Norrköping, 7–8 november 2026

Välkommen till en helg med fokus på personlig utveckling

Vi syns på Marieborgs Folkhögskola vid Ingelsta i Norrköping

Fokus för dagarna är på att vara människa och på filosofiska och existentiella frågor som är gemensamma för oss alla oavsett livsåskådning

Helgen 7–8 november (9.30 - 16.00) ses vi på Marieborgs Folkhögskola för att stanna upp och reflektera över livet i stort och smått. Under helgen kommer vi att beröra tankar utifrån existentiell filosofi och psykologi. Fokus kommer särskilt att vara på det som ger mening i livet och på hopp. Till detta kommer också utforskande av livsdilemman som är gemensamma för oss människor bortom livsåskådning och religion. Kursen syftar till att berika dig både i ditt privata och yrkesverksamma liv.

Under helgen kommer du att få ta del av filosofi och psykologi inom det existentiella och humanistiska området som ett underlag för samtal och reflektion. Utrymme kommer att finnas för samtal i olika former men också för att stanna upp på egen hand och utforska dina egna tankar, vägval och värderingar. Vi använder olika redskap som underlag för samtal och reflektion. Detta kan handla om metaforer som t ex livets träd och uppskattande intervjuer. Helgen kommer också att erbjuda två pass med lättsam yoga/mindfulness som en del i att stanna upp och reflektera.

Under dagarna får du en möjlighet att reflektera över vad som är viktigt för dig och över vad som ger dig mening och glädje.

Syftet med dagarna är att ge dig ökad förståelse för existentiell och humanistisk filosofi och psykologi. Syftet är också att bidra med utrymme för eftertanke och kraft. En helg för att stanna upp och fylla på utifrån teoretisk inspiration och meningsfulla samtal med andra människor.

INSPEROCENTER

Vi som bjuder in

Kursledare: Kicki Oljemark

Socionom, systemisk samtalsterapeut och PhD systemiskt ledarskap. Kicki arbetar främst med fokus på ledarskap och att leda sig själv och andra. Detta innefattar utbildningar inom salutogena, styrkebaserade, systemiska, existentiella och humanistiska perspektiv som konsult och som lektor i psykologi på Mälardalens universitet.

Mindfulnessledare: Mia Stenberg Lind

Socionom och familjeterapeut. Arbetar som handledare och utbildare inom systemiskt och styrkebaserat förhållningssätt. Mångårig erfarenhet av mindfulness och yoga.

Praktiskt

Tid: 7-8 november 2026 mellan klockan 9.30-16.00 båda dagarna

Plats: Marieborgs Folkhögskola i Norrköping. Marieborgsvägen 15, 60223 Norrköping

Om du inte kommer med bil går det lokalbussar från resecentrum i Norrköping (promenad sista ca 800 metrarna). Om någon önskar övernatta så ligger t ex Scandic Norrköping Nord på promenadavstånd (ca 1.3km).

Pris: 2250 kronor (inkl moms) inklusive fika (förmiddag och eftermiddag) samt en enklare lunch båda dagarna.

Anmälan: Senast den 12 oktober 2026. Antal platser är begränsat. För mer information och anmälan maila kicki@insperocenter.org

Varmt välkommen!

Insperocenter är en värdebaserad verksamhet som verkar för att sprida styrkebaserade, systemiska och salutogena perspektiv och förhållningssätt till sig själv, sina medmänniskor och till sin omgivning.

Vi riktar oss främst till professionella inom offentliga sektorn och till idéburna/ideella verksamheter men vi erbjuder också kurser och inspirationshelger till människor som vill få möjlighet att reflektera och utvecklas både personligt och professionellt oavsett om man arbetar eller inte.

INSPEROCENTER

info@insperocenter.org - www.insperocenter.org