

Jacob Wiemann / JWE Consult



JWE Consult - organisationsudvikling

Seniorkonsulent og proceskonsulent

Gestalt Institute of Scandinavia (GIS).

Lærer, uddannelsesterapeut og supervisor

Diplomeret gestaltterapeut MPF

Medlem af psykoterapeutforeningen



Jacob Wiemann

Kildehusvej 42

4000 Roskilde

Mobil: 24 60 99 36

E-mail: Jacob.wiemann@mail.dk

web: www.jacobwiemann.dk

Jacob Wiemann / JWE Consult

Organisationsudvikling

Jeg arbejder med organisationsudvikling i offentlige og private virksomheder og institutioner i Skandinavien med temaer som:

Lederuddannelse, teambuilding, coaching, supervision, konfliktløsning, personaletræning, stress, krisehjælp, medarbejderudviklingssamtale (MUS), jobudvikling og karrierepanlægning, psykisk arbejdsmiljø og skræddersyet udviklingsprojekt for virksomhedens ledere og medarbejdere.

Foredrag og workshop i faglig personlig udvikling og coaching på eksistentielt grundlag.

Implementering - bygge bro - dialog

Virksomheder og institutioner kan først være sikre på bæredygtig og langtidsholdbar implementering af forandringer, når ledere og medarbejdere kommer til klarhed ved at bygge bro mellem:



Mit speciale er at skabe rammerne for en dialog mellem:



Udbytte

- fokus på dialogen - også når der er konflikter
- medarbejdertilfredshed
- potentialet hos ansatte kommer i spil
- fleksibilitet i samarbejdet
- ansvarligheden og dynamikken øges
- forøget innovation og faglig kvalitet
- produktiviteten og konkurrenceevnen øges

At skabe en virksomhedskultur, der er præget af:

Overblik, empati og handlekraft

Jacob Wiemann / JWE Consult

Forandring og forankring

Det rationelle og det irrationelle

Forandring handler om ændringer på de organisatoriske, forretnings- og styringsmæssige og faglige områder. Her skal nye forretningsmuligheder, ny teknologi, strukturændringer, nye opgaver og arbejdsgange osv. spille sammen for at løfte kvaliteten.



Forankring handler om personligt ejerskab og det engagement og den ansvarlighed, der skal til for at løse opgaverne i et samarbejde. Her indgår en række menneskelige faktorer som motivation, værdier, behov, selvværd, lyst til at lære, ambitioner, tillid, samarbejdsevne, færdighed i at kommunikere klart, evnen til smidigt at håndtere konflikter osv.

Organisatoriske og faglige udfordringer bliver normalt behandlet i en samtale på et **rationelt** og sagligt niveau. Her styrer man virksomheden gennem analyser, argumenter og diskussioner. På den baggrund opstår løsningsmulighederne, hvorefter de nødvendige beslutninger kan træffes.

Kvaliteten i diskussionen sikres, når **rationalet** er i forgrunden.

Samarbejds-mæssige og personlige udfordringer kan virksomheder ikke styre på samme måde, fordi udfordringerne er **irrationelle**. Her kan man ikke kun "fornufte" sig til løsningsmulighederne, men må **lytte empatisk** til holdninger og værdier hos ledere og medarbejdere. Styring og kontrol skabes i et samarbejds-klima, der giver plads for personlige holdninger og værdier, feedback og dialog.

Kvaliteten i dialogen sikres, når **værdier og holdninger** er i forgrunden.

Jacob Wiemann / JWE Consult

Ofte ser vi, at tilsyneladende faglige/organisatoriske problemstillinger i virkeligheden drejer sig om blokerende personlige holdninger eller et konfliktfyldt samarbejde. Forveksler man de to problemområder, kan man risikere at behandle en **irrationel** problematik på en **rationel** måde. Det giver konflikt.

Skelner man mellem det **irrationelle** og det **rationelle**, er det muligt at konfrontere og adressere det **irrationelle** mere direkte. Det giver bedre betingelser for at løse konflikterne, som jo altid er af følelsesmæssig og holdningsmæssig karakter.

Bag tids- og ressourcekrævende konflikter og problemer, ligger der ofte vigtige udfordringer. Når konflikterne løses gennem åben dialog, bliver der mere energi og tid til at tage fat på virksomhedens/institutionens udfordringer - aktivt, **rationelt** og konstruktivt.

Når samarbejdskulturen gør det tilladt at konfrontere og tale åbent om det **irrationelle**, udvikler alle ansatte deres følelsesmæssige og sociale kompetencer.

Det fører til **personligt ejerskab** for opgaverne, og større **tillid** i samarbejdet.

Forankringsprocessen giver desuden vigtige og nye informationer om opgaver og arbejdsforhold. Det øger muligheden for at navigere mere effektivt, og at implementere **forandringer** dybt i organisationen.

Jacob Wiemann / JWE Consult

Terapi

Lærer, supervisor og uddannelsesterapeut på Nordisk Gestalt Institut (NGI) siden 1998 - 2013, og på Gestalt Institute of Scandinavia fra 2013 - d.d.

Egen praksis: Individual-, par- og gruppeterapi, supervision, og personlighedstest.

Foredrag og workshop i eksistentialisme, gestaltterapi, coaching og faglig/personlig udvikling.

Pris: 800,- kr. for 60 min. I større forløb aftales prisen.

Mit motto

Nærvær, engagement og handlekraft får mig til at leve. Jeg vil give mennesker mulighed for at tage kontakt og være i dialog - og skabe rum for følsomhed, udfordringer, klarhed og overblik.



Hvorfor gestaltterapi?

Med gestaltterapi får du større selvindsigt og bliver mere bevidst om:

- hvordan du har det med dig selv, og hvordan du behandler **dig selv**
- hvordan du er at være sammen med, og hvad der sker i kontakten med **andre**
- hvordan du har det med dit **job**, og hvordan reagerer du, når du giver opgaver til andre - eller når du får opgaver fra andre



Med gestaltterapi får du større selvindsigt - og og bliver bedre til kontakt, dvs.:

- at **mærke** dine følelser og behov: Hvordan har jeg det egentlig? - er jeg tilfreds med mit liv? - hvordan har jeg det med andre?
- at **reflektere** og tænke over: Hvem er jeg? - hvad vil jeg? - hvad har jeg brug for? - hvad kan jeg gøre? (muligheder)
- at **handle** på det, du mærker og tænker - at **gøre noget**. Stille op for dig selv, og sige og gøre det, du har brug for i forhold til andre
- **nærvær** her og nu, og at se hvad du får fra andre, når du tør være den, du er
- at anvende din **følsomhed**, evne til at **tænke** og din **handlekraft**
- at **integre** tanke og hjerte i det, du gør
- at skabe **overblik**
- at leve dit liv i et **fællesskab**

Hvad er gestaltterapi?

Ordet gestalt er tysk og betyder helhed. I gestaltterapi arbejder vi med helhedsdannelse, dvs. at give dig mulighed for opdage og opleve hele dig, med alle dine egenskaber, begrænsninger og udviklingsmuligheder. Hensigten er, at du kan føle dig som et mere helt menneske, kan acceptere dig selv og være den, du er på "godt og ondt". Ved at blive opmærksom på fastlåste reaktionsmønstre, begrænsende holdninger og tilbageholdte følelser, får du mulighed for at **vælge**, om du fortsat vil begrænse dig selv og dine muligheder, eller om du vil gøre noget andet i dit liv - om du vil udvikle dig og udnytte dine evner og dit potentiale mere fuldt ud, og blive mere dig selv.

Gestaltterapien blev udviklet i 1940'erne af Fritz Perls og bygger på en sammenhæng mellem:

Eksistentialistisk livssyn
Gestaltpsykologisk teori
Fænomenologisk metode



Der er 4 grundpiller i gestaltterapi:

- **Nuet.** At leve og være nærværende her og nu i dette øjeblik. (Se "nærvær i nuet").
- **Opmærksomhed** i nuet på det, der sker inde i **dig** (følelser og tanker), og det der sker ude i **verden** (det du sanser - ser og hører).
- **Kontakt** til dig selv og til andre. At kunne tale åbent om det, du er opmærksom på lige nu. At være lydhør og nærværende i dialogen med andre. At give til andre - og kunne modtage eller sige fra over for det, du får fra andre.
- **Ansvarlighed** er: At opleve, at du har frihed til at vælge i dit liv (muligheder). At du kan mærke dine behov og tør handle ud fra dem. At du står inde for det, du gør. At du kan lytte med medfølelse og forståelse til andres behov (medansvar). At du tager dig selv og andre alvorligt. At du oplever og forstår, at det er dig, der styrer og bestemmer i dit liv.

Hvordan arbejder jeg?

Udvikling handler ofte om at "vikle-sig-ud" af et fastlåst syn på sig selv og sine omgivelser. Fastlåstheden eller ringe livskvalitet kan være resultat af den måde, vi er opdraget på, kulturelle programmeringer, grænseoverskridende oplevelser eller begrænsende holdninger til os selv og andre. Dette kan føre til en reduceret selvopfattelse, en dårlig kontakt og en utilstrækkelig kommunikation.

I kølvandet på det oplever mange af os uro, stress eller en dyb utilfredshed med tilværelsen, som vi ikke ved, hvad vi skal stille op med. Vi kan **vælge** at lukke øjnene, for hvem vi er og for hvordan tilværelsens grundvilkår opleves, og dermed leve en slags overlevelseshes- og pseudoliv. Eller vi kan åbne øjnene og lære at forholde os konstruktivt til os selv, andre personer og livets grundvilkår, så vi kan leve mere åbent og frit på en rodfæstet, meningsfuld og virkelig måde - og gå vores egen vej.

Udvikling af **selvindsigt** og **kontakt** foregår i samspillet mellem dig og omgivelserne, og indeholder flere elementer - ikke altid i nævnte rækkefølge:

1. Hvem er jeg?

- At få klarhed over følelser, tanker og behov?
- Hvad har værdi, og hvad giver mening for mig?
- Hvordan forholder jeg mig til tilværelsens grundvilkår:
 - Liv og død
 - Friheden til at vælge mit liv
 - At skabe mening i min tilværelse
 - At være alene og at være i et kærlighedsforhold
 - Lykke og lidelse, medgang og modgang i livet
 - At være troende, spirituel eller ikke troende



2. Hvad er vigtigt at sige og gøre i forhold til omgivelserne?

- Hvordan vil jeg udtrykke mine følelser, tanker og behov over for andre?
- Hvad har jeg brug for?
- Hvordan kan jeg sige det, jeg har på hjerte, på en anerkendende måde?

3. Hvad modtager jeg - når jeg står ved, hvem jeg er?

- At gå på udebane med opmærksomhed på, hvordan omgivelserne reagerer.
- At leve sig ind i og anerkende den andens "kort over verden".
- Hvad er andres følelser, tanker og behov?

4. Hvordan vil jeg forholde mig til andres respons?

- At tage stilling til det du møder.
- Kan jeg lide det - eller ikke lide det, jeg modtager (følelsesmæssig reaktion)?
- Hvad tænker jeg (refleksion) om det, jeg modtager?
- Vil jeg modtage eller sige fra over for det, jeg får?

5. Hvordan skaber vi (du og jeg) kontakt og fællesskab?

- Hvordan påvirker dine og mine handlinger, tanker og følelser vores relation og vores fællesskab?
- Hvordan kan jeg blive ved med at være mig selv i et kærlighedsforhold?
- Hvordan bliver du og jeg til et vi? - til intimitet og nærvær.

Jeg arbejder med at støtte den person, du inderst inde er, og at give dig mulighed for at undersøge, konfrontere og erkende det, der foregår i dit liv her og nu.

Jacob Wiemann / JWE Consult

Målet er, at du:

- får helet dine følelsesmæssige sår (smerte)
- kan mærke dine egentlige behov
- får mere klarhed på dig selv (selvbillede) og din livssituation
- accepterer dig selv, som du er - på "godt og ondt"
- får lyst til at eksperimentere og undersøge, hvordan tingene kan siges og gøres på en anden måde
- kan udtrykke, hvad du har brug for over for andre
- kan modtage det, du får fra andre
- kan sige fra over for det, du ikke vil have
- kan indleve dig i andres følelser og tanker (empati)
- bliver mere tilfreds med dig selv og den måde, du lever på sammen med andre
- gør livet til en opdagelsesrejse og en meningsfuld oplevelse

Det eksistentielle er, at du:

- **bevæger** dig mod større livfuldhed, kontakt, integritet og mening.

Denne udviklingsproces foregår i et samarbejde med dig på en respektfuld måde. Terapien bliver tilpasset den person, du er, så du i hverdagen kan anvende det, du opdager, og de indsigter, du får.



Hvad er nærvær i nuet?

Vi har en unik evne til at tænke i alternativer. Vi kan bruge vores erfaringer fra en fortid, som ikke længere er der, og vi kan planlægge en fremtid, som endnu ikke er til. Derfor kan vi skabe nye livsmuligheder, og derfor er mennesket kommet langt i sin udvikling. Men ofte sker det, at vi i for høj grad tænker i fortid/fremtid, uden at vi er bevidste om det. Vi gør, som vi plejer, lever store dele af vores liv på autopilot og er kun delvis til stede.



Resultatet er, at vi kommer for **langt væk** fra nuet, og kan få svært ved at mærke, hvad vi vil eller hvad vi har lyst til. Vi mister styringen i vores liv - og vi kan få oplevelsen af, at vi mister os selv. Det kan føre til stor afhængighed af omgivelserne og en permanent utilfredshed, hvilket igen kan medvirke til den stressoplevelse, som mange kender.

I denne "halvvågne" tilstand, hvor vi ikke rigtigt er i kontakt med os selv, får vi ikke øje på de mange muligheder, som hvert øjeblik rummer, og som gør det muligt at træffe de selvstændige valg og beslutninger, som vi har brug for.

Nærvær er at leve og være til stede i **nuet**, i dette øjeblik. I nuet har vi en skarpere opmærksomhed på det, der sker **inde** i os (tanker og følelser), og det, der sker **ude** i omgivelserne (det vi ser og hører). I nuet får vi altså mange flere informationer om, hvad der rent faktisk foregår. Når vi vælger at handle og reagere på denne skærpede opmærksomhed, skaber vi et mere kontaktfuldt, sammenhængende og meningsfuldt liv.

I **nærværet** er jeg opmærksom på, hvad jeg gør - og hvad den anden gør. Her og nu kan jeg sætte ord på, adressere og undersøge det, der sker mellem mig og den anden: "Du svarede ikke på det, jeg sagde lige før", "du ser ud, som om der er noget, du vil sige", "jeg bliver glad for/ked af det/vred over det, du siger", "når du siger ja, men ... ved jeg ikke, om du mener ja eller nej" osv.

Nærvær opstår i dialogen, når vi interesserer os for hinandens "kort over verden", dvs. når vi går på udebane og gensidigt undersøger hinandens holdninger og meninger. Nærvær opstår, når vi siger, hvad vi har på hjerte og når vi giver ærlig feedback til hinanden. Når vi åbner os for hinanden, oplever vi nærvær og fællesskab.

Jacob Wiemann / JWE Consult

Person CV

Navn Jacob Wiemann
Adresse Kildehusvej 42, 4000 Roskilde
Mobil +45 24 60 99 36
E-mail jacob.wiemann@mail.dk
Web www.jacobwiemann.dk
Familie Gift og har 3 børn



Jobprofil

Egen konsulentvirksomhed **JWE Consult** (CVR 1507 3632) siden 1990.

Seniorkonsulent og proceskonsulent i Personal Management International (**PMI**) siden 1990.

Lærer, supervisor og uddannelses terapeut på Nordisk Gestalt Institut (**NGI**) fra 1998 - 2013, og på Gestalt Institute of Scandinavia (**GIS**) fra 2013 - d.d.

Tidligere ansættelser

- Deltidsansættelse i DSB som uddannelseskonsulent i teamet for kvalitets- og lederudvikling fra 1995 - 2000
- Timelærer på Danmarks Lærerhøjskole (Kommunikation og samarbejde) fra 1995-2000
- Lederkurser og samarbejds kurser for Danmarks Forvaltningshøjskole fra 1992-1999
- Lærer i folkeskolen, på lærerseminarium, i gymnasiet og HF (1976-1988)
- Medejer af Nordisk Gestalt Institut (**NGI**) fra 2007 - 2013

Referencer / Opgaver

JWE Consult

Individuel coaching og supervision ca. 1500 timer

Terapi og parterapi ca. 3400 timer

1. DSB. Proceskonsulentuddannelse
2. DSB. "Organiseret kvalitetsledelse"
3. DSB. "Ledelse og selvindsigt" - lederuddannelse
4. DSB. "Lederen som teambuilder" - lederuddannelse
5. DSB. Arbejdslederuddannelse - lederuddannelse
6. DSB. Informatik "Konfliktløsning og teambuildning"
7. DSB. "Projektlederens samarbejds-mæssige ressourcer"
8. DSB. "Påtegning og medarbejdersamtaler"
9. DSB. "Vanskelige personalesamtaler"
10. DSB. "Afskedigelsessamtaler"
11. DSB. "Kommunikation og samspil"
12. DSB. Diverse lederseminarer
13. DSB. Konfliktløsning og teambuildingsseminarer
14. Danmarks Forvaltningshøjskole. "Ny i lederjobbet"
15. Danmarks Forvaltningshøjskole. "Intern instruktør"
16. Danmarks Forvaltningshøjskole. "Chefsekretæren som leder"
17. Danmarks Lærerhøjskole. "Lærernes faglige, samarbejds-mæssige og personlige udvikling"
18. Danmarks Lærerhøjskole. "Den vanskelige samtale"
19. Danmarks Lærerhøjskole. "Kommunikation lærer og forældre"
20. Danmarks Lærerhøjskole. "Assertionstræning"
21. Ingeniørhøjskolen. Personaletræning
22. Vejdirektoratet. "Afskedigelsessamtaler"
23. Rigshospitalet. "Service og samarbejde"
24. Trekronergade Freinetskole. Pædagogiske udviklingsdage
25. Bøgegården i Kokkedal. Personaletræning. Børneinstitution

Jacob Wiemann / JWE Consult

26. Skovbærgården (behandlingshjem). Personaletræningsdage
27. Post Danmark. Teambuilding
28. Kokkedal (Holmegårdsgruppen). Teambuilding med ledere
29. Solgården (bosted for skizofrene). Supervision
30. Børneinstitution Frihedslust. Teambuilding
31. Zonta. Foredrag om assertionstræning
32. Københavns Amt Region Øst Lægeseekretariat. Teambuilding
33. Hovedkvarteret (grafisk design). Lederudvikling/teambuilding
34. Teambuilding og konfliktløsning for Tøjdesigner Bitte Kai Rand, reklamebureauet Os, Holmegaardhus Plejehjem, Stork Klinik.
35. Crealab (kunst og samarbejdsprocesser). Proceskonsulent
36. Sorggruppe i Roskilde Domsogn siden 2009
37. PREP parkurser for Roskilde Domsogn og i eget regi
38. Randers Akutmodtagelse. Personaletræning
39. Toftemosegård – kursusdag og supervision
40. Eksamenstræning Borupgård Gymnasium siden 2009
41. Personaletræning på Værestedet Café Harlekin, Herlev Kom.
42. Supervision for KKUC Bofællesskaberne siden 2009
43. 16 danske folkekirker. Teambuilding/samtaler med personale
44. Islevgård psykiatrisk skadestue Supervision
45. Coachkurser for psykoterapeuter
46. Kursusindslag om sorggrupper på retræte i Roskilde Domsogn

JWE Consult for PMI

(Personal Management International)

1. PMI. Lederkurset "Personligt Lederskab og Coaching" - 36 kursusforløb fra 9 - 15 døgne - 347 døgne
2. Orifarm. 4 Lederudviklingsprojekter á 21 døgne fra 2000 - 84 døgne
3. LTU (Luleå Tekniske Universitet). "Ledarskapsträningsprogram Grupp 2, 4, 6 och grupp B" (siden 2001) - 104 døgne
4. LTU Musikhögskolan. "Leadership and Team Training"

Jacob Wiemann / JWE Consult

5. Ericsson Stockholm. "Det Personliga Ledarskabet"
6. LTU Studenthälsan. Teambuilding
7. Novo Nordisk Micro biologi. Teambuildingsforløb
8. Helsingborg Symfoniorkester. Teambuilding
9. Kiruna Rumforskerskole. Lederudvikling for nye ledere
10. LTU Stålbyggnad afdelingen. Teambuilding
11. Motorola. Udviklings og træningsprogram. "Coaching og Det Personlige Lederskab"
12. e-Huset. Lederudvikling
13. ATP. Teambuilding
14. Elektron Færøerne. Lederudvikling
15. FMV (Försvarets materielverk) i Stockholm. Lederudvikling
16. FMV "Det Personliga Ledarskabet" med nye ledere
17. PMI. Gordon testfeedback
18. Undervisningsmoduler på GIS (Gestalt Institute of Scandinavia)
19. Terapi og supervision på Færøerne (GIS).

Web: www.pmi.dk

JWE Consult for NGI

(Nordisk Gestalt Institut)

1. NGI's 4-årige gestaltuddannelse 74 undervisningsmoduler á 4 døgn - 296 døgn
2. Supervisionsdage for psykoterapeuter under uddannelse - 269 dage



Jacob Wiemann / JWE Consult

Uddannelser

Grunduddannelser

- Lærereksamen 1976
- Studeret musik ved Københavns Universitet 1967 til 1969 (uafsluttet)
- Bifag i idræt fra Københavns Universitet 1967
- Matematisk student fra musikskolen Sankt Annæ Gymnasium 1965



Teoretisk og praktisk videreuddannelse

- Diplomeret gestaltterapeut fra den 4-årige uddannelse på Gestalt Akademiet i Skandinavien (GA) 1990
- Mesterlære og supervision i organisationsudvikling v. John Porting (PMI) 1991 - 2000
- Supervision v. Claire Neger 2002 - 2007
- Gestaltgruppeprocesser og organisationsudvikling v. Sean Gaffney 2003 - 2009
- Drømmetydning og supervision v. Jørgen Groth 2008 - 2009
- Certificeret PREP-kursusleder på Center for Familieudvikling 2009
- Supervisionskursus v. Margaretha Berggren 2012
- Stress og traumeforløsnings workshop (TRE) v. Psykoterapeutisk Center 2012
- Drømmekursus v. Anne Hjort 2013 - 2015
- Mindfulness v. Erling Jensen 2011- 2015

Derudover kurser i

Coaching, systemisk konsultation, mindfulness, kreativitet og innovation i organisationer, psykodrama, familierapi, meditation, bioenergitik, krise og sorg, encountergruppe, kropsbevidsthed, kreativ visualisering, assertion, involveringspædagogik, massage og værdi- og etikkursus, og ACT kursus (Acceptance and Commitment Terapi).