



Oversigt over træningen

IFS Level 1 er et omfattende træningsprogram, hvor deltagerne udvikler en grundlæggende forståelse for IFS som model, samt lærer anvendelse af teknik og metode i forhold til forskellige klientgrupper.

Ud over deltagelsen i dybdegående undervisning inviteres deltagerne til at undersøge og gå på opdagelse i deres egen indre verden i en tryk og befordrende læringsramme.

Format

Træningen inkluderer undervisning, diskussioner, demonstrationer, gennemgang af videoer, eksperimenterende øvelser og supervision i små træningsgrupper. Allerede uddannede deltagere, kendt som Program Assisterer (PA'er), vil være til stede for at understøtte rummet for læring og arbejdet i små grupper.

Bemærk venligst: Som deltager bør man være opmærksom på, at den daglige erfaringsbaserede undervisning inkluderer træning i mindre træningsgrupper, hvor man øver sine færdigheder i modellen. Det er her man lærer, hvordan man bruger IFS-teknikkerne med sine klienter. Man vil også få mulighed for at være klient og observatør. Som nævnt ovenfor bliver man inviteret til at udforske sine egne indre verdener inden for træningens trykke og støttende rammer.

Sprog: Træningen foregår på engelsk, og manualen er på engelsk. I praksisgrupperne er træning på dansk mulig, når gruppen ledes af en dansktalende Programme Assistent (PA) og kun består af dansktalende deltagere.

Ansøgere - målgrupper

IFS Institutet har revideret sin optagelsespolitik fra 1. januar 2025.

IFS Level 1 træningen er nu især relevant for fagprofessionelle inden for det psykologiske og psykoterapeutiske område. Den henvender sig først og fremmest til psykologer og psykoterapeuter, samt psykiatere og socailrådgivere med en psykoterapeutisk videreuddannelse og klinisk erfaring. Hvis du er uddannet som speciallæge i psykoterapi eller psykiatrisk sygeplejerske har du også mulighed for at ansøge.

Fra d. 1. januar 2025 gælder der specifikke adgangskrav for hvert enkelt land. Adgangskravene er for de fem nordiske lande kan findes på <https://selv-til-del.dk/uddannelse>. Hvis du er ansøger fra et land uden for Norden, skal du kontakte den internationale IFS partner for dit land for at få oplyst adgangskravene. Hvis du ansøger fra et land, hvor der ikke er en international IFS partner, skal du kontakte IFS Instituttet: info@ifs-institute.com.

Adfærdskodeks, sikkerhed og fortrolighedspolitik.

Læs venligst the IFS Institute code of conduct for IFS trainings (<https://ifs-institute.com/resources/code-of-conduct>).

Du vil blive bedt om at acceptere dette kodeks, når du ansøger om at deltage på uddannelsen. Ansøg kun, hvis du kan acceptere adfærdskodeksen. Kontakt info@selv-til-del.dk, hvis du ønsker at diskutere det nærmere.

Mindstekrav for udlevering af træningscertifikat (Certificate of Completion (COC)).

Antallet af timer på træningen er 89½. Det kræver som minimum 75 timers deltagelse at få udleveret et træningscertifikat (COC).

På grund af de gruppedynamikker, som opstår under et træningsforløb, er det desværre ikke muligt at få godtgjort manglende timer ved at deltage i andre træninger. Hvis du har under 75 timers undervisning, er det nødvendigt, at du tilmelder dig en ny træning (til fuld pris) igen for at kunne få et træningscertifikat (COC).

Datoer og tidspunkter

Modul 1: Fysisk fremmøde. NOR Health House, København, med Lead Trainer Mariel Pastor.

28. september – 3. oktober, 2026

Bridge days: Live online med Lead Trainer Mariel Pastor.

13. - 14. november, 2026

Modul 2: Fysisk fremmøde. NOR Health House, København, med Lead Trainer Mariel Pastor.

7. - 12. december, 2026

Det daglige skema er endnu ikke fastlagt.

Tildeling af pladser

Tildeling af pladser sker efter ansøgning om optagelse. Du kan ansøge ved at udfylde formularen her: [Link til ansøgning](#). Ansøgningsperioden løber fra d. 23. marts til d. 11. april 2026. Se mere om kriterierne for optagelsen nedenfor. Ansøgere, der er blevet optaget, kan sikre sig en plads mod betaling af et depositum. Deltagere der ikke er blevet optaget vil få besked herom via email.

Organisatoren tildeler pladser efter følgende prioriterede rækkefølge:

1. Ansøgere, som opfylder kriterierne fra "Ansøgere - målgrupper"-afsnittet i denne folder, har erfaring med IFS modellen (ved at deltage i workshops, fra læsning, ved at gå i terapi osv.), og som er permanent bosat i Danmark.
2. 50 % af pladserne (18) vil blive reserveret til deltagere, som har residens i Danmark. De resterende 18 pladser vil blive fordelt blandt deltagere, der har residens i Finland, Island, Norge og Sverige.
3. Ansøgere fra traditionelt marginaliserede grupper er velkomne til at ansøge og vil blive prioriteret for at skabe en balanceret og divers gruppe af deltagere.

Hvis der er flere ansøgere, end der er pladser på træningen, vil optagelse ske via lodtrækning.

Deltagere og grupper

Der vil maksimalt være 36 deltagere, som bliver assisteret af 12 Programme Assistants (PAs) i grupper i forholdet 3:1. (PA'ere har som minimum deltaget i en IFS Level 1 træning).

IFS Institut Lead Trainer: Mariel Pastor



Mariel Pastor er IFS Lead Trainer og arbejder som par- og familietераapeut i Portland, Oregon i USA. Hun har arbejdet med IFS siden 1998 og er hovedforfatter til IFS Level 1 træningsmanualen og medskaber af IFS TelehealthCollective, en gruppepraksis, der spænder over mange stater i USA. Mariels baggrund i Integral Theory er udgangspunkt for hendes integration af somatiske psykoterapier, social retfærdighed og spiritualitet, alt sammen inden for rammerne af IFS. Hendes tidligere karriere i underholdningsbranchen og hendes glæde ved samarbejdet med kunstnere inspirerede hende til at skabe Character Mapping – et psykologisk arbejdsredskab for skuespillere, forfattere og instruktører, der hjælper dem med at opbygge karakterer, samt at opnå en dybere erkendelse af sig selv. Læs mere om Mariel Pastor og hendes arbejde på: www.marielpastor.com.

Lead PA: Peter Legård Nielsen



Peter Legård Nielsen, psykoterapeut MPF, er en IFS-terapeut og IFSI Approved Clinical Consultant, som har arbejdet med IFS siden 2018. Han er også uddannet som autoriseret Avanceret Rolfer™ og arbejder med IFS og rolfering på sin privatklinik i Københavns centrum. Han har stor erfaring som PA og har også arbejdet som Lead PA på mange træninger. Peter organiserer de officielle IFS-uddannelser i de fem nordiske lande.

Rolfer™ og arbejder med IFS og rolfering på sin privatklinik i Københavns centrum. Han har stor erfaring som PA og har også arbejdet som Lead PA på mange træninger. Peter organiserer de officielle IFS-uddannelser i de fem nordiske lande.

Han har udgivet digte og romaner siden 1985 og er tidligere formand for Danske Skønlitterære Forfattere. I 2024 udgav han den faglitterære bog: *Alle dele er velkomne. Internal Family Systems i teori og praksis*, og i 2025 fagbogen: *Når Kundalini vågner. At hele skader med IFS*. Læs mere om Peter Legård Nielsen på: www.alle-dele-er-velkomne.dk

Pris

I danske kroner (DKK): 35.980.

Inkluderet i prisen er IFS L1 manualen fra IFS Instituttet, samt kaffe, te og snacks på modul 1 og 2.

Optagne ansøgere kan sikrer sig en plads mod betaling af et ikke refunderbart depositum. Depositum i danske kroner (DKK): 5.000.

Sidste frist for betaling af det resterende beløb (hvor depositum er betalt forud) er d. 3. august 2026.

Vilkår og Betingelser

Hvis du får brug for at framelde dig træningen, kan du læse mere om vilkår og betingelser (Terms & Conditions) som findes på www.selv-til-del.dk: [Link](#).

Depositummet er ikke refunderbart. Frem til d. 3. august 2026 vil det være muligt at få refunderet det herudover betalte beløb, men efter denne dato er det ikke muligt.

Vent venligst med at bestille rejse og overnatning, indtil du har fået besked om, at du er optaget på træningen. Organisatoren kan ikke holdes ansvarlig for tabte omkostninger som udgifter til rejse og overnatning ved en eventuel aflysning af træningen. Som deltager opfordres du til at tegne en forsikring, der dækker i et sådant tilfælde.

Pensum

Obligatorisk læsning forud for træningen:

- Richard Schwartz: *Introduction to Internal Family Systems Therapy* (Trailhead Publications, 2021), and
- Richard Schwartz: *Internal Family Systems Therapy* (The Guilford Press, 2019)

Anbefalet læsning:

- Frank G. Anderson, Martha Sweezy and Richard Schwartz: *Internal Family Systems Skills Training Manual* (PESI Publishing & Media, 2017)
- Peter Legård Nielsen: *Alle dele er velkomne. Internal Family Systems i teori og praksis.* (Forlaget Blå, 2024)

De engelske bøger er tilgængelige i netboghandlen på: www.ifs-institute.com eller via for eksempel: www.amazon.co.uk, mens den danske bog kan købes i boghandlen eller online: www.saxo.dk.

Ressourcer

IFS Instituttets Manual for Level 1 bliver udleveret på den første træningsdag. Andre ressourcer vil blive sendt digitalt, mens enkelte centrale dokumenter vil blive udleveret i papirudgave.

Pauser

Der er 1 times pause ved frokosttid samt små pauser på sammenlagt en halv time på hver træningsdag.

Sted for Modul 1 og 2

NOR Health House
Hejrevej 30, 5. sal (med elevator)
København NV.

Tlf.: +45 23921901
E-mail: info@nor.house

Læs mere om NOR Health House: [NOR: online \(https://online.nor.house/\)](https://online.nor.house/)

Parkering, offentlig transport & WiFi

Der er fri WiFi på NOR.

Ved NOR er der et mindre antal parkeringspladser, og rundt om NOR er der offentlig parkering. Der er mulighed for at trække en parkeringsbillet fra en billetautomat eller at betale ved brug af en parkeringsapp som www.easypark.dk.

Bruger du offentlig transport, ligger Nørrebro Station tættest på NOR. Både S-tog, busser og Metroen (Cityringen M3) har stop ved Nørrebro Station.

Se evt. www.rejseplanen.dk for nærmere planlægning med offentlig transport.

Det tager ca. 9-12 minutter at gå fra Nørrebro Station til NOR Health House.

For taxi kan du for eksempel ringe til Dantaxi på tlf.: +45 48484848 eller til TAXA 4x35 på tlf.: +45 35353535.

Overnatning og måltider under modul 1 & 2

Overnatning, transport, samt måltider er ikke inkluderet i prisen.

Der er mange muligheder for booking af overnatning i København. For eksempel via www.booking.com eller www.airbnb.com

På NOR Health House kan du købe både morgenmad og frokost. Det er muligt at forudbestille frokost ved ankomst om morgenen.

Menuen i Caféen er hovedsagelig vegetarisk og tager hensyn til forskellige diætiske behov. Læs mere om menuen på: [Cafe](#)

- [Nordic Health House](https://nor.house/om-nor/cafe/)
(<https://nor.house/om-nor/cafe/>).

I området omkring kursuscenteret er der rige muligheder for at spise frokost på caféer og restauranter, købe take-away eller at gå i supermarkeder.

I løbet af en træningsdag serveres der 3 gange kaffe, te, frugt og nødder uden ekstra betaling.

Helbreds- og sikkerhedspolitik under træningen (Terms & conditions)

Organisatoren følger kursusstedets vejledning for sikkerhed og sygdom og/eller den danske regerings vejledning angående protokoller for sikkerhed og sygdom.

Bemærk venligst at protokoller kan ændre sig, ophæves eller pålægges før, under og efter en træning. Overvej venligst også følgende, før du beslutter at ansøge om optagelse på træningen:

- Hver træning omfatter typisk omkring 50 personer, der mødes i både store og mindre grupper.
- Deltagere kan være rejsende fra nær og fjern og komme fra internationale destinationer.

Vilkår og betingelser (T & C's) gælder også i de tilfælde, hvor det kan blive nødvendigt for dig at forlade træningen, hvis NOR og/eller den danske regering ændrer eller pålægger os protokoller i forbindelse med sikkerhed og sygdom.

Desværre er det ikke muligt at deltage virtuelt i den del af træningen, der kræver personligt fremmøde.

Som deltager er du selv ansvarlig for at følge eventuelle protokoller, der måtte være

gældende under rejsen, på overnatningssteder, ved spisning på café og restaurant, under indkøb osv.

Online-krav for Bridge Days

2 dage før træningen starter bliver der sendt et Zoom link ud.

I god tid før træningen starter bedes du have installeret Zoom, samt undersøgt om det virker. Det er muligt at hente Zoom på følgende link, hvis du ikke allerede har det installeret:

- [Download for Windows – Zoom](https://zoom.us/download#client_4_meeting)
(https://zoom.us/download#client_4_meeting)
- [Downloading the Zoom desktop client and mobile app – Zoom Support](https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/4415294177549-Downloading-the-Zoom-desktop-client-and-mobile-app)
(<https://support.zoom.us/hc/en-us/articles/4415294177549-Downloading-the-Zoom-desktop-client-and-mobile-app>)

Hvis du allerede har Zoom installeret, bedes du opdatere softwaren i god tid før træningen starter, hvis du får meddelelse herom af Zoom.

Dit IT-udstyr skal kunne køre med den simpleste version af Zoom.

Træningen på Zoom fungerer bedst, hvis du benytter en computer, en bærbar eller en tablet med en stor skærm. Det er ikke anbefalelsesværdigt at bruge en mobiltelefon.

Du bedes også undersøge, om din internetforbindelsen har bredbånd og hastighed nok til at kunne køre Zoom.

Under træningen bedes du holde din mikrofon slukket, når du ikke bruger den.

Vær venligst også opmærksom på om din mikrofon virker, så andre tydeligt kan høre dig.

Af hensyn til sikkerhed og fortrolighed under træningen, bedes du deltage fra et privat sted, hvor du ikke bliver afbrudt, og hvor andre ikke kan høre dig. Deltag venligst ikke i denne træning fra offentlige steder.

Lyd- og videooptagelse

For alle IFS træninger gælder en strikt politik, som forbyder lyd- og videooptagelse af nogen som helst del af træningen, hvis du er deltager. Selv om organisatoren i visse tilfælde optager dele af træningen til brug for træneruddannelsesformål, vil disse optagelser vil ikke være tilgængelige for deltagere.

Anden information

Du kan hente mere information om Internal Family Systems, herunder bøger og DVD'er. Læs mere herom via:

- [What is Internal Family Systems? | IFS Institute \(ifs-institute.com\)](http://www.ifs-institute.com/What-is-Internal-Family-Systems?_id=1)
- [Selv til del – Om Internal Family Systems \(selv-til-del.dk\)](http://selv-til-del.dk/Selv-til-del-Om-Internal-Family-Systems)

Ansøgning

Udfyld venligst ansøgning om optagelse via:

- [Link til ansøgning \(https://forms.gle/yBYYCf7HvJwH8oUR6\)](https://forms.gle/yBYYCf7HvJwH8oUR6)