



Oversigt over træningen

FS Level 2 er et omfattende træningsprogram, hvor deltagerne udvikler en dybere 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 Assistenten (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 trygge 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

Alle IFS terapeuter og practitioners med Level 1 grunduddannelsen kan ansøge om at blive optaget på Level 2.

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@selvtil-del.dk, hvis du ønsker at diskutere det nærmere.

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

Antallet af timer på træningen er 32. Det kræver som minimum 27 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 27 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

Fysisk fremmøde. NOR Health House, København, med Lead Trainer Osnat Arbel.

11. – 15. februar, 2026

Skemaet for træningen er endnu ikke fastlagt.

Tildeling af pladser

Tildeling af pladser sker efter ansøgning om optagelse. Du kan ansøge ved at udfylde formularen her: [Ansøgningsformular](#). Ansøgningsperioden løber fra d. 15. til d. 30. august 2025. 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.

Tildelingen af pladser sker 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 2 træning).

IFS Institut Lead Trainer: Osnat Arbel



Dr. Osnat Arbel, PhD, LMFT, er Senior International Lead Trainer ved IFS Institutet. Hun har en ph.d. i Counselor Education og supervision med speciale i Familieterapi fra University of Northern Colorado med fokus på mindfulness og eksistentielle/humani-

stiske terapitilgange.

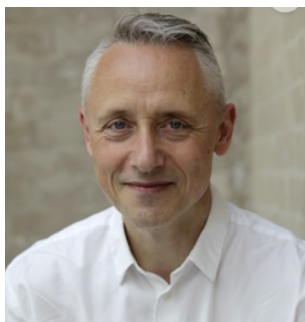
Med over 30 års erfaring er Dr. Arbel en AAMFT Clinical Fellow og godkendt supervisor, en certificeret IFS-terapeut og en IFS-I-godkendt klinisk konsulent. Hun er også medstifter og meddirektør af det israelske institut for IFS (www.ifs-israel.org). Siden 2008 har hun tilført ledelsen og faciliteringen af IFS Level 1 og Level 2 træninger, workshops og seminarer verden over sin store entusiasme.

Dr. Arbel er dybt engageret i uddannelse, træning, supervision af og mentorskab for tusindvis af studerende globalt, og legemliggør IFS-modellen i både sit personlige og professionelle liv. Hendes passion ligger i at undervise, supervisere og vejlede terapeuter under uddannelse, med særligt fokus på terapeutens nærvær, arvebyrder og arbejde

med unge dele, forviste og beskyttere, især dem med dybe tilknytningssår.

Ud over sine professionelle bestræbelser nyder Dr. Arbel at bruge tid med sin familie og sin hund, løb, træning til triatlon, skabe kunstværker og lytte til musik.

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 rolfig 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): 19.200.

Inkluderet i prisen er IFS L2 manualen fra IFS Institutet, samt kaffe, te og snacks.

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. 17. december 2025.

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. 17. december 2025 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: *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)
- Richard Schwartz: *Introduction to Internal Family Systems Therapy* (Trailhead Publications, 2021)
- 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 2 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

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 offentligt 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

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 diætetiske 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.

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?_gl=1)
- [Selv til del – Om Internal Family Systems \(selv-til-del.dk\)](http://www.selv-til-del.dk/Selv-til-del-Om-Internal-Family-Systems)

Ansøgning

Udfyld venligst ansøgning om optagelse via:

- [Ansøgningsformular \(https://forms.gle/gr4zrMajKPy5qrwc6\)](https://forms.gle/gr4zrMajKPy5qrwc6)