

Berit Sundgren Grinups **Bowens system theory – how to become a better version of yourself**



This presentation aims to introduce Bowen's Theory and to demonstrate its usefulness, particularly with regard to personal development. The presenter will discuss some of the central aspects of the theory – the important role of emotions, the instinctive behaviour of humans, as well as the mutual dependence between the individual and the group/herd. The presenter will touch on what the theory can teach us about ourselves and our lives, and how we can use these learnings in our day-to-day lives to become better versions of ourselves. With the concept of theory it is all about increasing the functional differentiation of self. The presentation will be in Swedis

Bowens systemteori – bli en bättre version av dig själv!

Föreläsningen syftar till att introducera Bowens teori och visa på dess användbarhet med fokus på personlig utveckling. Föreläsaren tar upp några centrala aspekter av Bowens systemteori: emotionernas viktiga roll, människans instinktiva beteende samt individen och flockens ömsesidiga beroende. Vidare reflekterar föreläsaren över vad vi kan lära om oss själva och livet av Bowens teori. Dessa lärdomar leder till konkreta tips i vardagen för att bli en bättre version av sig själv – med Bowens begrepp handlar det om att öka den egna funktionella differentieringsnivån. Föredragningen sker på svenska.

3rd International Conference on Bowen Family Systems Theory