

STYRK DIN KROP OG DIT INDRE POTENTIALE FORØG DIT SELVVÆRD



Tanker, følelser, krop og adfærd hænger sammen. Så gør du en indsats et sted, så påvirker det helheden. Dette kursus handler i bund og grund om, at du kommer til at holde mere af dig selv, at du værdsætter det du er og det du kan og at du kan begynde at gå ud i verden med større selvværd og dermed også åbne for at bruge alle de talenter og ressourcer, der bor i dig, men som du lige nu ikke bruger, fordi du ikke tror på dig selv.

Vil du lære dig selv bedre at kende? Du fortjener at hørt, set og elsket!

På kurset arbejder vi med selvværd og selvfølelse. Følelserne sidder i kroppen og det er vigtigt at du kan mærke dig selv (grounding), lytte til dig selv og italesætte hvad du mærker. Vi vil lave walk and talk og bruge naturen. Ud fra enkle modeller vil vi arbejde med dit indre potentiale og giver dig mulighed for at fokusere på hvilke tanker og følelser, der dominerer din hverdag og hvilke du ønsker at bibeholde eller transformere.

Jeg tilbyder kursus med oplæg, inddragelse af deltagere og erfaringsudveksling

Dit indre rum – og dine grænser

Hvorfor er det så svært at stå ved sig selv?

Metode til at lytte til krop og følelser og tage sig selv alvorligt

Indre overbevisninger, der kan holde dig tilbage

Tankernes tyranni - hvad bruger du dine tanker til?

Polaritetsmetoden – hvilke modsætninger præger dit liv lige nu?

Tilpasning – for lidt eller for meget?

Følelser – genkendelse, accept og tolkning

Walk and talk til at blive "god nok" som du er

Kurset er på 4 gange a 3 timer – fordelt på 4 uger. Indhold af de 4 gange:

- Krop, grounding, selvværd og selvfølelse
- Identitet og krop – hvordan omtaler du dig selv og hvor ses det i kroppen
- Tilpasning – hvor har du holdt dig tilbage og hvorfor
- Grænser, samarbejde og at kunne sige nej med god samvittighed
- Følelser, tanker og overbevisninger – går du fremad eller baglæns
- Visualisering og meditation – mærk dig selv mere
- Opløsning af begrænsende mønstre og tanker
- Øvelser til understøttelse af nyt selv billede og bedre selvværd
- Konkrete skridt – walk and talk med øvelser til at blive "god nok" som du er
- Lær at vise hvem du er, så du kan forfølge dine drømme

Hvordan taler du til dig selv, når du begår fejl?

Kan du italesætte dine følelser og tanker eller holder du dig tilbage?

Giver du dig selv plads til at gøre det, du godt kan lide?

Bliver du let usikker hvis andre mener noget andet end dig?

Går du rundt og ønsker, at du var alt andet end det du er?

Kritiserer du dig selv og for hvad?

Har du høje og måske urealistiske forventninger til dig selv?
