

STYRK DIT SELVVÆRD OG MINDSK DIN STRESS



I det moderne samfund som vi har i dag kræves rigtig megen planlægning og omstillingsparathed. Både voksne og børn skal være fleksible og indgår i mange forskellige sammenhænge og netværk. Det betyder at du, som voksen hele tiden skal balancere mellem udefrakommende krav og behov og indefrakommende krav og behov. Eller sagt på en anden måde, du skal balancere mellem hvor mange opgaver og belastninger, du siger ja til og at få tid til at stoppe op, restituere, passe på dig selv og evt. korrigerende planlægning og aktiviteter.

Du kender historien med hønen og ægget. Hvad kom først?

På samme måde kan du betragte selvværd og stress. Hvad kom først? Ingen af dem – de er filtret ind i hinanden. Lavt selvværd gør det svært for mennesker at sige nej og dermed belaster sig selv mere end godt er. Frygt for at miste sit job gør, at du giver afkald på at passe på dig selv og arbejder over hver dag. Det påvirker igen din samvittighed både overfor dig selv og dem du holder af, fordi du er brændt ud når du endelig kommer hjem. Kan du se hvad jeg mener? Du kan kun starte et sted nemlig hos dig selv, og at komme tilbage til at kunne mærke dig selv, dine behov og herigennem se på hvordan værdier, valg og prioritering skal være i dit liv for at du trives og har høj livskvalitet.

Lær mere om dit personlige stressmønster og hvor du kan sætte ind for at få det bedste resultat

På kurset får du viden og redskaber til at afdække og forstå hvad der belaster dig, hvilke valg du har taget og mulighed for at revurdere. Samtidig med at du lærer at forstå din stress, får du også mulighed for at undersøge tanker og følelser og hvad der driver dig! Vi inddrager visualisering og meditation.

Jeg tilbyder kursus med oplæg, inddragelse af deltagere og erfaringsudveksling

Kurset er på 4 gange a 3 timer – fordelt på 4 uger:

Indhold af de 4 gange:

- Selvværd og stress – det handler om balance oplæg og værktøjer
- Negative tankemønstre og hvordan de kan holde dig fast
- Familiemønstre og nedarvede måder at gøre tingene på
- Fra stresstale til hjertetale
- Øvelse – at sidde mellem 2 stole
- Vend tanker om – skil person og problem
- Lær at erkende fejl og sige pyt eller undskyld
- Polaritetsmetoden – hvilke modsætninger præger dit liv lige nu?
- Din indre drivkraft – behov, drømme og ønsker
- Kan du bede om hjælp?
- Plan – hvor starter du?
- Væren - "god nok" selvom du sætter grænser

Føler du dig jævnligt stresset?

Stopper du op og lytter til din krop og de signaler den giver?

Har du følelsen af hele tiden at halse bagefter?

Er det svært at sige nej med god samvittighed?

Mister du troen på dig selv når du ikke kan følge med?

Stiller du så store krav til dig, at du jævnligt skuffer dig selv?

Har du sat dig mellem 2 stole og undgår at vælge?