

Selvaccept

En udviklende og intensiv tema-aften

Selvaccept

- ✚ Spiller du en rolle?
- ✚ Kender du dig selv?
- ✚ Føler du dig overset?
- ✚ Taler du eller tier du?
- ✚ Føler du dig klog eller dum?
- ✚ Er du tolerant eller intolerant?
- ✚ Føler du dig rigtig eller forkert?
- ✚ Har du brug for at forklare dig?
- ✚ Er du genert eller flov over noget?
- ✚ Føler du dig normal eller unormal?
- ✚ Kender du til ensomhed og nærhed?
- ✚ Er du "dig selv" sammen med andre?
- ✚ Har du de venskaber du har brug for?
- ✚ Føler du dig som en del af et fællesskab?
- ✚ Hvad kan du lide – ved dig selv og andre?
- ✚ Udtrykker du dine meninger – eller tier du?
- ✚ Hvad kan du ikke lide – ved dig selv og andre?
- ✚ Har du hemmeligheder – for dig selv eller andre?
- ✚ Føler du dig tryk eller utryk sammen med andre?

En tryk ramme

En tema-aften har 4-8 deltagere og 2 professionelle instruktører.

Praksis frem for teori

Det primære indhold er øvelser, hvor du kan gøre dig erfaringer.

100% respekt for den enkelte

Dine grænser respekteres fuldt ud og der er intet du skal.

Praktiske forhold

- ✚ Formålet er at skabe personlig udvikling gennem øget selvindsigt.
- ✚ Formen er fælles øvelser samt mulighed for individuelle øvelser for dem der gerne vil arbejde med et specifikt personligt emne.
- ✚ En tema-aften afholdes centralt i København fra klokken 16.30 til 22.00
- ✚ Prisen for en tema-aften er 600 kroner, studerende på SU dog kun 300 kroner.
- ✚ Alle deltagere har fuldstændig tavshedspligt omkring de øvrige deltagere.
- ✚ Tilmelding sker ved henvendelse til sundhedsterapi.dk eller studiecoaching.dk