

Selvrespekt

En udviklende og intensiv tema-aften

Selvrespekt

- ✚ Er du tilfreds?
- ✚ Kender du til jalousi?
- ✚ Føler du dig brugbar?
- ✚ Lader du dig krænke?
- ✚ Føler du dig værdifuld?
- ✚ Kender du dine behov?
- ✚ Dækker du dine behov?
- ✚ Hvordan er dit selvværd?
- ✚ Kender du til misundelse?
- ✚ Udtrykker du dine behov?
- ✚ Kan du tage og modtage?
- ✚ Markerer du dine grænser?
- ✚ Kender du dine rettigheder?
- ✚ Hævder du dine rettigheder?
- ✚ Kan du dele og forære væk?
- ✚ Lader du andre misbruge dig?
- ✚ Respekterer du andres grænser?
- ✚ Respekterer andre dine grænser?
- ✚ Respekterer du dine egne grænser?

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