

Selvtillid

En udviklende og intensiv tema-aften

Selvtillid

- ✚ Manipulerer du?
- ✚ Føler du dig udnyttet?
- ✚ Kender du til mobning?
- ✚ Føler du dig fri eller ufri?
- ✚ Kender du til ydmygelse?
- ✚ Kender du til udstødelse?
- ✚ Kan du lede dig selv og andre?
- ✚ Kan du følge dig selv og andre?
- ✚ Anerkender du dig selv og andre?
- ✚ Stiller du krav til dig selv og andre?
- ✚ Er du ansvarlig eller overansvarlig?
- ✚ Fungerer du bedst i orden eller kaos?
- ✚ Kender du til tvivl og ubeslutsomhed?
- ✚ Motiveres du af pisk eller gulerødder?
- ✚ Er du selvstændig eller uselvstændig?
- ✚ Kan du forhandle dig til nyttige aftaler?
- ✚ Føler du dig underlegen eller overlegen?
- ✚ Har du tillid eller mistillid til dig selv og andre?
- ✚ Bærer du rundt på en byrde af had og bitterhed?

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