



At turde vælge lykken

En workshop om indre lykke og personlig vækst

Intensiv workshop i København, for dig, der ønsker ny inspiration og redskaber til at finde lykken.

For at blive lykkelig, må du være bevidst om og fokusere på to ting; Hvor du er i livet og hvad der er dine største ønsker!

Formålet med denne komprimerede workshop er, at du finder:

- Retning i livet
- En personlig strategi til at realisere dine drømme

Derfor skal vi i løbet af fem aftener arbejde med, at:

- Få overblik over din aktuelle situation
- Lære om hvordan du bevarer og styrker din selvtilid
- Målsætninger og drømme for fremtiden
- Lægge en personlig og realistisk handleplan

Workshoppen er bygget op om teoretisk og praktisk indhold, hvor du får input og værktøjer til at takle livets udfordringer og dilemmaer. Der vil være øvelser og hjemmeopgaver, som passer til workshopens tema og teoretiske indhold. Workshoppen udbydes til en gruppe på maksimalt otte personer. Der er ingen krav om, at du skal dele hele din proces med resten af gruppen, men det er en forudsætning for en vellykket gruppedynamik, at alle bidrager med indhold til øvelser og tilbagemeldinger. Hovedformålet er, at hver deltager på en tryk og respektfuld måde arbejder og udvikler sig med inspiration fra gruppen. Workshoppen ledes af to uddannede psykoterapeuter, der vil støtte dig i dit arbejde.



Praktisk information

Hold 1 - mandage

Fem mandage, kl. 18 – 21

Datoer: 21/9, 19/10, 2/11, 16/11 og 30/11

Pris: kr. 1250,-

Hold 2 - torsdage

Fem torsdage, kl. 18 – 21

Datoer: 8/10, 15/10, 22/10, 29/11 og 5/11

Tilmelding er bindende og kursusafgiften skal betales senest to uger før.

Sted

Balancen, Nordre Frihavsgade 73, København Ø

Med venlig hilsen

Cathrine Sort og Malene Stilov

www.cs-terapi.dk

Cathrine: 2067 2002

www.samtaleterapi.ms

Malene: 6177 5922



