



[www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

## **”Prestationisten” 16-17 oktober 2020**



**En workshop där du får sätta en ny agenda med mindre prestationsångest.**

- Känner du att du längtar efter att få tyst på din inre kritiker?
- Att du vill få saker och ting gjorda och det RÄTTA sakerna?
- Kanske din ”perfektionist” hindrar dig i livet?
- Är du rädd för att misslyckas och vill ändra på det?
- Skjuter du upp? Är det ingen idè?

**Då är den här kursen något för dig!**

### **Innehåll:**

- Introduktion och presentation
- Du ställer dig frågorna: Var befinner jag mig just nu? Vad längtar jag efter? Vad hindrar mig? Vad behöver jag utveckla? Detta kopplat till prestationsångest
- Hur kan prestationsångest visa sig?
- Praktiska övningar där insikter och förändring kommer både genom intellektet, kroppen och känslorna.
- Utifrån svaren arbetar vi igenom processen med hjälp av olika verktyg för att identifiera, acceptera, integrera det som varit och börja gå mot hur du vill att det skall vara framöver.
- Teori om psykosyntes och prestationsångest.
- Sammanfattning och avslut



[www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

#### FAKTA

**Upplägg:** Kursen är upplevelsebaserad, vilket betyder att vi börjar med praktiska övningar och därefter följer diskussioner i gruppen och teori. Kursen är baserad psykosyntes, som är en teori för personlig utveckling.

**Datum:** 16-17 oktober 2020

**Tid:** Fredag kl 17.30 – 20.00 och lördag kl 09.30 - 16.30

**Plats:** Helhetshälsan, Torsgatan 8 B, 1 tr, Norra Bantorget, Stockholm.

**Pris:** . 2.900 kr inkl moms. Betalas före kursstart

**Anmälan:** till [eva@battresjalkansla.se](mailto:eva@battresjalkansla.se), begränsat antal platser, först till kvart.

Uppge ditt namn, din adress och mobilnummer.

**Välkommen! Om du vill veta mer om kursen är du välkommen att kontakta oss!**

Eva Karlsson, [www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)  
Dipl. Samtalsterapeut och Coach i Psykosyntes  
[eva@battresjalkansla.se](mailto:eva@battresjalkansla.se)



Eva Karlsson

Helgkursen Vad känner jag och vad behöver jag? är ytterligare en av flera kurser som vi driver inom:

[www.battresjalkansla.se](http://www.battresjalkansla.se)

Gå gärna in på hemsidan och läs mer.

Våra coachprogram, utbildningar och kurser har genomförts sedan 2012.

Jag som leder kursen är Eva Karlsson, är Samtalsterapeut och Coach i Psykosyntes, utbildade vid HumaNova.