



Helgkurs – din historia 23-24 oktober 2020

*Tillsammans bygger vi unga
kvinnors kraft och bättre
självkänsla*



En helg gjord för att hitta kraften och därmed bättre självkänsla. Bygg kvinnokraft för dig mellan 18-25 år. Genom gruppens dynamik finner vi frågor, svar och utveckling.

- Känner du ibland att du tvivlar på dig själv och vad du kan?
- Har du tankar som stör och som får dig att må dåligt?
- Din historia – var stolt över den. Den är din kraft!

Då är helgen "Tillsammans bygger vi unga kvinnors kraft och bättre självkänsla" något för dig!

Helgens innehåll:

1. Presentation och meditation
2. Mitt nuläge. Vad betyder kraft för mig? Berätta min historia
3. Medvetande göra och hitta kraften genom tankar, kropp och känslor.
4. Utforskande av tankar och känslor kring dig själv
5. Mina olika roller.
6. Meditationer, övningar, egen tid och samtal
7. Knyter ihop säcken. Vad har hänt fram tills idag och hur går jag vidare nu?



www.battresjalvkansla.se



Eva Karlsson

Denna helg är en av flera kurser som vi driver inom:

www.battresjalvkansla.se

Gå gärna in på hemsidan och läs mer.

Våra coachprogram, utbildningar och kurser har genomförts sedan 2012.

Vi som leder kurserna är Eva Karlsson och Anita Malmros Samtalsterapeuter och Coacher i Psykosyntes, utbildade vid HumaNova.

FAKTA

Upplägg: Utbildningen är upplevelsebaserad, vilket betyder att vi blandar praktiska övningar, samtal i gruppen och teori. Utifrån denna helg skapar vi tillsammans ett forum där vi fortsätter att träffas för att arbeta med och samtala kring att finna kraften och stödja den bättre självkänslan. Programmet baseras på Psykosyntesen som teori för personlig utveckling.

Tid: Fredag kl 17.30-20.00 och lördag kl 9.30-16.30.

Datum: 22-23 oktober 2021

Plats: Central i Stockholm, meddelas närmare.

Pris: 2 600 kr inkl moms. Betalas före kursstart. Du kan dela upp betalningen

Det som skapar en god självkänsla är bra självinsikt och en tydlig självbild, hur jag ser på mig själv.

Anmälan: till eva@battresjalvkansla.se, begränsat antal platser, först till kvart.

Uppge ditt namn, din adress och mobilnummer. **Välkommen! Om du vill veta mer om Utbildningen är du välkommen att kontakta mig!**