

Boost dit selvværd - om kunsten at leve.

Underviser ID-Life-Coach Pia Værum.

Det handler om personlig selvudvikling og kunsten at leve med sig selv og i samspil med andre. Vi vil arbejde med coaching, kommunikation, bedre selvværd, bedre relationer, at sætte sig vigtige mål og lave overkommelige og motiverende planer. At finde balance og harmoni i hverdagen bl.a. ved hjælp af mindfulness. Ca. 6 - 15 deltager.

6 gange á 3 lektioner (1 lektion er 45 min.)

Hovedtemaer:

1. Lektion: Overordnet tema - Coaching/målsætningsarbejde/Kommunikation
Teori og øvelser omkring emnet: Skab din egen fremtid.
2. Lektion: Overordnet tema - Coaching/målsætningsarbejde/Kommunikation
Du får værktøj til at finde dit eget personlige mål og mere træning i målsætningsarbejdet.
3. Lektion: Overordnet tema - Mindfulness/Coaching
Introduktion til mindfulness. Teori og praksis.
Desuden arbejder vi med: Hvorfor lykkes ens mål ikke altid?
4. Lektion: Overordnet tema - Bedre selvværd
Teori og øvelse i at blive venner med alle sider af sig selv og dermed forbedre selvværdet.
5. Lektion: Overordnet tema - Kommunikation/bedre relationer
Kommunikation - teori - bl.a. "girafsprøget" og model til bedre kommunikation og dermed bedre relationer.
6. Lektion: Overordnet tema - Opsamling
Vi vil samle op og runde forløbet af, så du føler, du har fået en lille værktøjskasse, der kan bruges fremover som hjælp til at skabe din egen "livskunst".