

Självkänsla

Välkommen till kurs i självkänsla. Detta är en kurs för dig som vill utvecklas och stärkas som individ.

Kursen kommer att bestå av max sex deltagare. Gruppen är liten för att skapa ett tryggt och förtroligt klimat. Kursen leds av en beteendevetare som styr upplägget på träffarna. Varje träff varar i 1,5 timma.

Det tar tid att bygga upp en stabil och trygg självkänsla. De uppgifter och övningar som ges på kursen är betydelsefulla för ett gott resultat. Men det är inte det som händer på träffarna som är det viktigaste, utan vad som händer mellan dem. Det gäller att träna i vardagen.

Man måste vara beredd på att arbeta uthålligt med att förändra vanor och träna in nya beteenden och tankesätt. För att skapa motivation till att göra dessa förändringar har regelbundna gruppträffar visat sig vara mycket fördelaktiga.

Exempel på teman som tas upp under kursen:

- avvärja självkritik
- granska kravbilden
- samla positiva erfarenheter
- ompröva värderingar
- neutralisera hotbilder
- närvaroträning
- stresshantering
- säga nej
- be om hjälp
- delegera ansvar
- minska kraven
- hävda sina behov
- säga vad man tycker
- våga visa känslor

Kursledare:

Annika Aletind
Beteendevetare
Dipl. Rehab- och arbetsmiljökonsult

Intresseanmälan & frågor:

Tel: 0704-25 57 56
annika@nylivskraft.se

