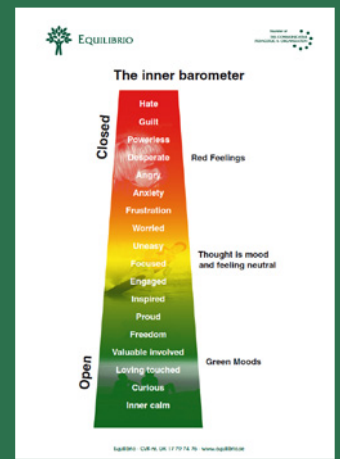


Workshop:

Det indre barometer!



En måde:

- At iagttage og håndtere sine indre stemninger eller følelser på.
- At synliggøre sine egne vurderinger og konsekvensen af dem.
- At sætte ord på og dermed synlig gøre de positive vurderinger, vi ønsker at styrke i os selv.

Workshoppens længde:

2 hele dage.

Antal deltagere:

Max: 16 deltagere.

Mål med dagene:

Lære sig at anvende sine bedste sider i omgangen med andre mennesker ved at bevæge sig gennem sit eget indre følelses og stemnings "kort". I Equilibrio udtrykker vi det således: Håndtere sig selv bevidst fra rødt til grønt!

Indhold i dagene:

Indre barometer:

Bevidstgørelse af forskellen mellem at være fokuseret og nærværende og indsigt i den forskel dette kan betyde for os selv og andre mennesker i mødet mellem os.

Den røde trappe:

En enkelt model der anskueliggør hvordan vi mennesker kan blive "fanget" af vores egne negative vurderinger. I samspillet med andre mennesker betyder dette, at vi ofte skylder andre for noget der i virkeligheden er et resultat af egne vurderinger.

Equilibrio's kort:

Gennem arbejdet med kortene synliggøres den enkeltes negative og positive vurderinger. Deltagerne bringes gennem arbejdet frem til en indsigt om egne behov og livs - ønsker.

Aftale:

Kurset afsluttes med, at deltager sætter ord på en lille aftale med sig selv.

Kursusmaterialer:

Det indre barometer.
Den røde trappe.
Et sæt Equilibrio kort.

Pris:

18.000,- dk. Kr + rejse og ophold til underviseren.

Prisen indeholder et sæt Equilibrio kort, en lamineret side af Det indre barometer og en af Den røde trappe pr. deltager.



EQUILIBRIO

TILMELDING:

Lars Rokkjær
Stendyssevej 71, Horne
9850 Hirtshals
lars@rokkjaer.com
Tel/fax +45 9894 9427
Mobil +45 4027 7087

Grundlægger af
DEN KOMMUNIKATIVE
PÆDAGOGIK & ORGANISATION