

## Til dig der ønsker at vide lidt mere:

Når du deltager i workshoppen, lærer du hvordan:

**Du bliver tro mod dig selv,  
og får modet til at stå ved,  
den DU er  
og på samme tid lærer du at forfølge de mål, der er vigtige  
for DIG.**

Igennem workshoprækken lærer vi dig, hvordan du bliver navigatør i dit eget liv og dermed, hvordan du styrer og lever dit liv på den måde, du ønsker.

Workshoppen med temaet "Selvværd", er grundlaget for og dermed en forudsætning for at kunne deltage i de efterfølgende 3 workshops. Og på samme tid kan den også stå helt selv. Det betyder, at du allerede efter den 1. workshop vil opleve store og positive forandringer. De øvrige workshops i rækken bliver udbudt i starten af 2017.

### Workshoprækken henvender sig til dig der bl.a.:

- Tvivler på eget værd
- Mister kontrollen i vanskelige situationer
- Har negative tanker eller tankemylder
- Har svært ved at styre tanker
- Har mistet troen på at det betaler sig, at sætte og forfølge mål
- Føler sig udenfor, ensom eller anderledes.

### Kan du nikke genkendende til følgende udsagn, eller blot nogle af dem, er workshoprækken helt sikkert noget for dig:

- Følelsen af at være alene, usikker og genert
- Den indre stemme, der siger: "Jeg dur ikke til noget"
- Følelsen af at være opgivende overfor dagens opgaver og krav
- Fortvivlelse, angst, vrede og ensomhed
- Tvivlen, der gør det vanskeligt at træffe beslutninger
- Følelsen af ikke at høre til
- En fortvivlelse, afmagt eller tristhed, når du føler dig misforstået
- Ønsket om at lykkes
- Håbløsheden, fordi du ikke ved, hvad du skal gøre
- Selvkritiske eller negative tanker om dig selv

- Tanker om hvad andre mon tænker om dig
- Vanskeligt ved at sige fra overfor andre
- Eller måske noget helt andet

## Praktiske informationer

Efterårshold:

Workshop 1: Selvværd

### Startdatoer:

Hold 1: fredag d. 30. 9. 2016 til søndag d. 2. 10. 2016

Hold 2: fredag d. 28. 10. 2016 til søndag d. 30. 10. 2016

Hold 3: fredag d. 18. 11. 2016 til søndag d. 20. 11. 2016

### Sted:

Gammelbro Camping, Gammelbrovej 70, 6100 Haderslev.

**Ankomst tidspunkt:** fredage kl. 16.00

**Afrejse tidspunkt:** søndage kl. 13.00

Internaterne/workshops bliver afholdt på Gammelbro Camping. Intensivt og målrettet udviklingsarbejde krydret med frisk luft, naturskønne omgivelser og fællesaktiviteter sætter rammerne for en dynamisk helhedsoplevelse.

Workshop 2: Robusthed – dato tilgår

Workshop 3: Mental sundhed – dato tilgår

Workshop 4: Motivation og målsætning – dato tilgår

### Pris:

3475,- pr. workshop er inc. kost og logi

### **Early Bird:**

Ved hurtig tilmelding er der penge at spare

Hold 1: tilmelding senest **man. 15. 8. 2016**

Hold 2: tilmelding senest **man. 12. 9. 2016**

Hold 3: tilmelding senest **man. 3. 10. 2016**

Så betaler du kun 2975,- kr. og du sparer 500,- kr.

### **Betaling:**

Enkelte workshops: betales ved tilmeldingen

### **Inkluderet i prisen pr. workshop:**

- 1 workshop i alt 48 timer.
- Kompetent og lærerrig undervisning krydret med handlingsbaserede øvelser og aktiviteter.
- 2 erfarende og veluddannede undervisere.
- Internat – logi i 6 personers hytter med køkken, bad og toilet.
- Kost – morgen, frokost og aftensmad, frisk frugt, kaffe, te og vand alle dage.
- Fri afbenyttelse af pladsens aktiviteter og svømmehal.

### **Pakkeliste og vigtige informationer:**

Du modtager en mail fra os, med alle nødvendige og praktiske informationer senest 14 dage før opstart.

### **Hvordan foregår det**

Workshoppen vil være en vekselvirkning mellem undervisning, øvelser og gruppearbejder.

Ved deltagelse på alle workshops, må du påregne "hjemmearbejde" imellem de enkelte workshops.

Det betyder, at du kommer til at arbejde med de ting, du lærer under de enkelte workshops.

"Hjemmearbejdet" er en vigtig træning. Vigtigt fordi du herved lærer at bruge de værktøjer på en god og effektiv måde og under normale/hjemlige rammer.

**Nogle af de vigtigste fordele** for dig der beslutter dig for at deltage i workshoprækken er at:

- Du lærer dig selv at kende på en ny måde
- Du oplever øget selvværd og selvtillid – du bliver din egen navigatør og styrmand
- Du får større livsglæde
- Du får en øget bevidsthed om dine styrker og ressourcer og
- en øget bevidsthed om det der er vigtigt for dig
- Du får værktøjer der hjælper og styrker dit selvværd og gør dig robust til at klare udfordringer og krav.
- Du får værktøjer der hjælper og styrker dig til at tænke og se muligheder.
- Du får værktøjer og handleredskaber der øger din motivation og lyst til at forfølge dine mål.
- Du lærer at stole på dig selv og din dømmekraft, du sætter dig mål i livet, du forfølger dem og får dine drømme til at gå i opfyldelse – fordi du bliver din egen navigatør og styrmand.

Vi sikrer dig en effektiv, kompetent og lærerig workshoprække, der er tager udgangspunkt og inddrager dig i din udviklings- og forandringsproces. Vi indgår i et tæt samarbejde, så undervisning, øvelser, teknikker og værktøjer målrettes og tilpasses dig og dine behov.

Vi håber du er blevet klogere på workshoprækkens indhold, har du spørgsmål er du velkommen til at ringe på 29447664

Bedste sommerhilsner  
Heidi og Inge ☺