

Det får du:

- 24 psykologtimer i grupper
- 1 coachingtime á 60 min. inden afrejse
- 5 afspændings- og udstrækningstimer
- 12 meditationer
- Silence
- Træning af nærvær
- Link til download af hjemmetræning
- 5 x morgenmad, 6 x frokost og 4 x middag (inkl. drikkevarer)
- 5 Stjernet kursussted i smukke Santaniry på Mallorca
- Små hold (max. 14 deltagere)

Pris:

Det samlede program er med fuld forplejning (dog med egen betaling for 1 middag ude i byen) 11.300,- DKK eks. fly og transport

Depositum på 5.500 DKK betales ved tilmelding og er ikke refunderbart. Det resterende beløb betales efter aftale.

Tilmelding er bindende. Husk egen rejse- og afbestillingsforsikring.

Sygesikringen "danmark" giver tilskud til gruppeforløb.

Du er velkommen til at kontakte os for nærmere information.

I forbindelse med Covid19, følger vi Sundhedsstyrelsens anbefalinger.

I tilfælde af lockdown, udskydes kurset.



Bettina Heydenreich

Autoriseret psykolog,
certificeret proceskonsulent, psykoterapeut
og desuden certificeret

mindfulnessinstræner.

E-mail: bettina@heydenreichpsykologerne.dk

Tel: +45 2627 0399



Solveig Gjerding

Autoriseret psykolog og specialist
i arbejds- og organisations
psykologi og desuden
uddannet psykoterapeut.

E-mail: sh@erhvervspsykolog.net

Tel: +45 2213 7429

STÅ STÆRKERE I DIT LIV

*En kursustrejse der vil bringe dig fra selvkritik til selvbered
14. september - 19. september 2021 på Mallorca*



Kurset der kan ændre dit liv

Udtalelser fra tidligere deltagere:

"Kurset har reddet mit liv - Især Silence var med til at jeg kom i mål. Efterfølgende har jeg fået øje på, hvor meget arbejdspresset ødelagde mig og mit privatliv. Jeg fandt ind i noget nyt om mig: Det giver mig en indre ro og balance. Samtidig rydder jeg op i mit tankemylder gennem meditation." **Hans Valhert 54 år - Konsulent.**

"Jeg har lært, at stress ikke er mit personlige ansvar. Det er også ledelsens ansvar. Derfor passer jeg på mig selv. Jeg har taget med, at jeg skal stoppe med at give mit tankemylder opmærksomhed og holde den vigtige pause og praktisere fokus på åndedrættet. Tilsammen giver det mig frihed." **Anne Nielsen 43 år - Coop.**

Kursens mål er at forebygge og reducere negative tanker, bekymringer og stress

Fra evidensbaseret forskning ved vi, at vi livet igennem bliver udfordret såvel privat som arbejdsmæssigt: Udfordringerne kan også ses som opfordringer til at tage ejerskab og udvikle nye kompetencer hos sig selv.

På kurset træner vi dig i at hvile mere i dig selv og dine værdier. Omdrejningspunktet er at få balance mellem Indre ro og aktivitet, ved at lære at fokusere og prioritere din opmærksomhed.



Kurset virker således både "her-og-nu" på din arbejdsmæssige og personlige udvikling og rækker samtidig ind i fremtiden gennem indlæring af nye strategier og de mest effektive teknikker til stress-håndtering.

På kurset vil du lære at udvide din indre opmærksomhed. Den træning du får bliver et værdifuldt redskab til at være nærværende tilstede med skærpet opmærksomhed på sanser, følelser og tanker, så du aktivt kan observere, reflektere og handle.

Det betyder at du får de nødvendige kompetencer til at arbejde med emotionel bevidstgørelse og optræning af din følelsesmæssige intelligens ud fra et metakognitivt perspektiv.

Kurset bevæger sig i klydsfeltet mellem meditationens virkning på sindet og øvelser til fornyet selvindstigt og metakognitive teknikker.



Tilbagemeldinger fra kursister

Kursisterne har fået:

Bedre nattesøvn • En bedre måde at tackle stressede situationer • En bedre måde til at sætte tempoet ned • Fokus på sig selv i stedet for andre • Ro og balance til at styre sin hverdag • Højere selvværd og glæde • Fokus på nuet og kerneopgaven

Kursisterne fortsætter med at:

Prioritere anderledes • Forstå bedre at holde fokus på nuet og holde bekymringer og grublerierne på afstand • Leve mere og tænke mindre • Holde den gode pause hver dag • Sove bedre • Reducere medicin forbrug • Skabe ro i familien • Standse selvkritik • Genskabe arbejdsglæde • Anvende sin dybere selvindstigt • Fastholde 2 x 10 min. meditation

Nogle kursister oplever at:

De har flyttet sig og at det fortsat er en god ide med coachinger efterfølgende til at holde fast i det de har lært, når de er tilbage i hverdagen.

Vi lærer dig at:

- Arbejde med de situationer og tanker som trigger din uro og bekymringer
- Beherske effektive teknikker til at berolige dig selv og bruge din stress konstruktivt og energigivende
- Stoppe din opmærksomhed på tankemylder
- Opbygge og bevare dit overskud
- Gennemskue dine egne barrierer og blive mere selvansvarlig
- Holde fast i dine beslutninger
- Styre dine urealistiske forventninger til dig selv
- Blive fri for unødige tanker om krav, pres og stress.