

# Det overraskende formål med VREDE

Kurser om Anger Management

København d. 27-29. april & Himmelbjerggården d. 16-18. maj

## Er du sur?

Drømmer du om at håndtere dine følelser af vrede på en konstruktiv måde? Om at finde fredelige løsninger på uoverensstemmelser og konflikter?

Det er tit mennesker som er tæt på os, der bliver mål for vores vrede og ofte ender vi med at skælde ud på os selv, når vi har skældt ud på vores kære.

Over tre dage arbejder vi med at lære vreden bedre at kende, acceptere den og transformere den til en dyrebar vejviser.

## Vrede er din ven

- Forstå din egen vrede og dens årsager
- Find trygge måder at lufte din vrede på
- Find større kærlighed til din vrede side
- Se konflikter som en invitation til at finde nye kreative løsninger

Vi arbejder oplevelsesorienteret og med et minimum af teori. Vi har vægt på praktiske øvelser, der hjælper os til at lytte til kroppen, og til at bruge kroppens resonans som guide til det, der er virkeligt og sandt for hver af os.

## Forandring af vrede til livskraft

Ikkevoldelig kommunikation (IVK) der er kendt som 'Girafsprøg' indeholder en proces, der kan forandre vrede til en kraft, der kan bevæge verden.

På dette kursus arbejder vi med IVK som redskab til at finde nye veje i gamle konflikter og holde mere af den vrede side i os selv. Vores individuelle konflikt-historie spiller en rolle, og det er ofte oplevelser i barndommen som former vores måde at håndtere vrede på.

Kraften fra vrede kan bruges til at skabe det liv, du ønsker.



**Underviser Kirsten Kristensen** er ekspert i transformationsprocesser og Bestyrelsesformand i Foreningen LIVKOM. CNVC-Certificeret træner i IVK siden 2003. Samarbejder bl.a. med

Center for Nonviolent Communication i USA og er familierådgiver fra Kempler Institutet & seminarleder fra Familielaboratoriet. I samarbejde med MEDRUM ved Dorte Jark.

Tilmelding via kursusopslag på  
[www.livkom.dk](http://www.livkom.dk)