

FORANDRING AF VREDE TIL LIVSKRAFT

WEEKENDKURSUS DEN 2.10. - 4.10. 2020

Lære at bruge vreden som en konstruktiv kraft, der kan forandre verden til det bedre og hjælpe dig med at få dine projekter til at lykkes.



Formål med vrede

Der er grund til vrede, indignation og frustration. Vrede kan sætter os i stå, skubber andre væk og ofte ender vi selv i opgivenhed, apati og depression.



Forstå

Vi arbejder oplevelsesorienteret og med et minimum af teori. Forstå din egen vrede og dens årsager og find trygge måder at lufte din vrede på



Forandring til livskraft

Over 2 1/2 dag arbejdes der med at lære vreden bedre at kende, acceptere den og transformere den til en dyrebar vejviser.

Tilmeld dig kurset

Underviser: Kirsten Kristensen

CNVC Certificeret træner i IVK siden 2003.

Kursuspris: 2.350 kr. inklusiv the/ kaffe og frokost.