



BIRGIT MÅNESTRÅLE

# Temamøder Deltagerinvolverende Foredrag Edutainment



med **Birgit Månestråle**



Jernbanegade 26  
3480 Fredensborg  
info@birgitmaanestraale.dk  
Telefon 70 20 09 58  
www.birgitmaanestraale.dk

Inviter mig til at være inspirator, tovholder, igangsætter, foredragsholder eller studiekredsleder.

Ud over det valgte tema er indholdet af et Temamøde også fokus på at udvikle øget klarhed og selvkendskab samt at se muligheder for at udvikle personlige ressourcer gennem samvær og vidensdeling

Vælg et eller flere af de nedenstående temaer, eller kontakt mig med forslag der interesserer jer, specielt.

- Pris:** Efter aftale  
**Hvor:** I din/ jeres by – eller i min – formiddag, eftermiddag eller tidlig aften  
**Varighed:** 3 timer – eller efter aftale  
**For aftaler:** Skriv: [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk) eller ring: 70 20 09 58

1. **Positiv Tænkning – Hvorfor og Hvordan.** Introduktion til måder at anvende Visualisering, Positive Selvbekræftelser, Listeteknik, Katarsisskrivning, Sprogkultivering m.m. for at udvikle personlige såvel som faglige færdigheder samt til at afklare, sætte og nå mål.
2. **Skriv Positiv Dagbog.** Begynd i dag eller vent til du har hørt om hvordan „det at lægge mærke til” positive øjeblikke, ting og oplevelser – hver dag – kan ændre dit humør til det bedre og til problemløsning generelt. Hvis du har en Positiv Dagbog – tag den med.
3. **Læs Positiv Dagbog.** Oplæsning af mine Positive Dagbøger – og, dine, hvis du vil. Samt: Samtale om effekten af at SKRIVE Positiv Dagbog – HVER DAG. Indblik i kunsten at lytte aktivt og ideer til at komme i gang med „at gribe positive øjeblikke”.
4. **At turde sige noget** er for dig, der inderste inde véd AT du HAR noget at sige, men som er for langsom, for genert eller bange til at få det sagt. **At turde sige noget** er også for dig, der kender til at få kolde fødder, klamme hænder eller at blive tom i hovedet på det helt forkerte tidspunkt. Vær med – og bliv bedre til at udtrykke dig på rette tid og sted. „ På få timer vil dit selvværd og dit mod blive styrket – fordi det her er tilladt, at du er, som du er og at du tør, det du tør. Det er endda tilladt IKKE at sige noget!

5. **Aktiv Lytning.** Hvor svært kan DET være? Kom og prøv. Vi laver enkle lytteøvelser, hvor det er muligt at blive klar over OM du rent faktisk hører hvad der bliver sagt eller – om du bare venter på SELV at komme til at sige noget. At være god (eller bedre) til Aktiv Lytning forbedrer din kommunikationsevne. Mens du lærer, bliver din tålmodighed med dig selv og andre – måske – sat på en prøve. Vær med alligevel. Det bli’r også sjovt.
6. **Og, jeg mener hva’ jeg si’r.** Med udgangspunkt i Anne Dickson’s bog af samme navn introduceres grundbegreberne i ASSERTION, evnen til at vide hvad du mener – og at være i stand til at udtrykke det.
7. **Tankevækkende Tekster.** Hvorfor har du aldrig tid nok, når du hver dag får foræret 86.400 sekunder? Er det fornuftigt „at ta’ en taxa og lade arvingerne gå”? Er det sundt at bande? Er det positivt at græde? Slanker sort? Hvor sjovt er det at være syg – eller rig? m.m. Oplæsning, samtaler, menings- og erfaringsudveksling. En nærværende, inspirerende, lærerig og tankevækkende oplevelse.
8. **Årstids- og Yndlingsange.** For dig der kan li’ at synge sammen med andre. Tag en eller flere af dine yndlingsange med. Syng alene eller lad os synge sammen. Tid til at samtale om hvordan netop den sang blev en yndlingsang.
9. **Sang for Glæde og Sundhed.** Fokus på at synge, som vi nu er og kan. Øvelser i at turde „synge igennem” selv om det måske ikke, i første omgang, lyder smukt. Samtale om perspektiver for sundhed og glæde ved at være mere modige, f.eks. ved at synge, når vi har LYST.
10. **Fællessang uden musik.** Når vi synger uden musik, har vi muligheden for at finde vores egen melodi, og mod til at synge med den stemme vi nu har. Enkle afspændings- og vejrtrækningsøvelser indgår. Endvidere sættes fokus på tankers betydning for en lyd vi selv er tilfredse med. Tag den eller de sangbøger med du har.
11. **ECCO.** ECCO er 99 billeder, som ikke forestiller noget bestemt, og som inviterer til historiefortælling og udvikling af spontanitet og kreativitet. Ligesom selve livet – er ECCO ikke en konkurrence. Gennem associationer, fortælling, tegning og samtale giver ECCOkortene os muligheder for at opdage nye sider af os selv.

12. **Jul i Glædens tegn.** Hvad ER juleglæde – for dig. Stressfri jul – hvordan? Mens Jeriko's rose folder sig ud, læses historien om dens herkomst og positive egenskaber. Stjernestrimler ligger på bordet og vi hjælper hinanden med at huske på, at vi godt kan finde ud af at flette dem. Via oplæsning af brudstykker fra Wayne W. Dyer's bog: Jul i glædens tegn får vi ideer til at være glade og at holde balancen – hele året.
13. **Walk and Talk – Gå og Lyt.** Vi mødes for at gå nye veje og for at gå på nye måder. Vi går en tur i snakketempo. Undervejs holder vi en pause for at lytte til stilheden, spise medbragte forfriskninger eller for at tale om det, der lige falder os ind. Vi slutter med at lytte til hinanden. Vi kan f.eks. sige hvordan vi har det – lige nu eller hvad der er aktuelt i vores liv – for tiden – eller blot – at det har været en dejlig stund... Klæd dig på efter vejret OG hav fodtøj på, som er godt at gå i.
14. **Bøger du og jeg holder af.** En enestående og „hurtig” måde at få kendskab til og indblik i mange gode bøger. Medbring en eller gerne flere af dine yndlingsbøger. Fortæl om bogen og HVORFOR netop den bog er god eller inspirerende for DIG. Tag notesbog med så du kan skrive titler og ideer fra de øvrige deltagere.
15. **Indblik i Visualisering.** Hvad er Visualisering og hvad kan Visualisering bruges til. Introduktion til bøger om emnet. Oplæsning af brudstykker fra bøger og artikler. God tid til udveksling af erfaringer, spørgsmål og svar.
16. **Collager: Sæt billeder på dine drømme, ønsker og mål.** Vi klipper, limer og rimer – og har gode timer! Bring: Limstift, karton eller blankt papir (hvidt eller farvet), saks, nogle reklamer og ugeblade OG dine drømme. Få ideer til at gøre dine drømme til virkelighed.
17. **Listeteknik i teori og praksis.** Listeteknik er en meget enkel og meget virksom metode til afklaring, overblik og målsætning. Vi gør erfaringer med overskrifterne: Hvad gør dig glad – Hvad kan du li' – Hvad kan du li' at gøre m.fl. God tid til spørgsmål, svar og erfaringsudveksling.
18. **Katarsisskrivning i teori og praksis.** Katarsis betyder renselse. Du får mulighed for at afprøve hvor effektiv „spontanskrivning” er til at få det bedre og blive mere klar i hovedet. Måske bliver du også boblende glad og får lyst til at gøre noget af alt det du drømmer om.

19. **Virkningsmekanismer ved at anvende Positive Selvbekræftelser.** Grundig gennemgang af teori med udgangspunkt i bøgerne: Visualisering af Shakti Gawain, Visualisering med kærlighed af Elizabeth Güler og Helbred dit liv af Louise L. Hay.
20. **Penge og personlig udvikling.** Introduktion til ideen om at rigdom kan være andet end en stor mængde penge samt introduktion til bøger om penge, af Lisbeth Nebelong, Collin P. Sisson, Stuart Wilde, Sanya Roman og Duane Packer m.fl.
21. **Konkurrencer og hvordan du vinder dem.** Med udgangspunkt i Helen Hadsell's bog af samme navn, får du ideer til at udvikle din kreativitet samt at „få hvad du ønsker” ved først at gøre dig heelt klart HVAD du ønsker. Fokus på MOD til at turde være en vinder, indgår også.
22. **Helbred dit liv.** Med udgangspunkt i Louise L. Hay's bog af samme navn deler vi tanker og erfaringer om hvad sundhed og et godt liv er, for os hver især. Oplæsning og skriveøvelser indgår. Bring notespapir og skriveredskab.
23. **Lev livet.** Hanne Steinicke har skrevet en bog med denne titel. Hun skriver varmt, alvorligt og humoristisk. Nyd oplæsning af brudstykker fra bogen og få idéer til at leve dit liv – endnu bedre.
24. **Undskyld, dit liv venter på dig.** Lynn Grabhorn har skrevet en bog med denne titel. Vil du „vækkes” og provokeres til at tænke positivt er dette tema for dig. Oplæsning, erfaringsudveksling, smagsprøve-øvelser...
25. **Sang efter sangbogen DE SMÅ SYNGER.** Nyd „at blive som barn på ny”. Genkend din barndoms sange. Syng dine favoritter. Fortæl om din barndoms sangerfaringer. Begynd på en frisk. Syng med – igen.
26. **Sange fra HØJSKOLESANGBOGEN.** Lær nye (gamle) sange eller gensyng dem du holder af. Samtale om højskoleophold og fællesskab, eller drømme herom.
27. **Sange fra SALMEBOGEN.** Er det pinligt at kunne li’ salmer, eller er det smukt – for dig. Hvilken melodi er den helt rigtige. Evt. samtaler om opvækstserfaringer.
28. **Spejdersange.** Kan du li’ det opmuntrende – eller sangene til eftertanke. Hvad har din spejdertid betydet for dit voksne liv. Sang og samtale.

29. **Julesange og -salmer.** Syng de kendte og lær nogle nye. Vi synger mest på dansk, men også på engelsk, tysk, fransk og italiensk.
30. **Sang på lige fod.** Dette tema er for dig, der er så modig, at du tør „være dig sammen med andre”. Vi øver os nemlig i at trække vejret – og se hvad der sker ved det. Der vil være øjeblikke med stilhed, latter, gråd og måske „skrig og skrål”. Og, ja vi synger – mens vi „lige står – lige – på vores fødder”.
31. **Fred i verden – Fred i dig selv.** Med udgangspunkt i Lis Andersens bog - og - vore egne erfaringer belyser vi begrebet FRED, og perspektiver for vores egen sundhed og glæde, samt mulige „større perspektiver” ved at øge vores egen fredelighed med os selv. Øvelse i at trække vores vejr – fredeligt – indgår også.
32. **Din ret til rigdom.** Oplæsning og samtale med udgangspunkt i Collin P. Sisson’s bog: Din ret til rigdom, fører os rundt om vores syn på HVAD rigdom er: Er det penge? Er det råderum? Er det sundhed?
33. **Lev livet uden bekymringer.** Få brugbare ideer til at leve een god dag ad gangen. Vi læser brudstykker fra Dale Carnegies bog af samme navn, bliver inspirerede og deler livserfaringer.
34. **Sjove tekster.** Oplæsning af sjove tekster. Fokus på humor. Samtale om at le. ER det den der ler sidst, der ler bedst? OG: Kan latter og humor helbrede...
35. **Fortæl og Sælg.** Gennem at medbringe ting du ikke længere bruger (eller aldrig har brugt) og derfor nu er klar til at gi’ andre mulighed for at ha’ glæde af, ved at forære - eller - sælge disse „ting og sager”, lærer du om dig selv og gør erfaringer med tankeformer, selvværd og selvtillid gennem det at sætte pris på ting. Bring gangbare mønter, så det er nemt „at lege købmand”...
36. **Motion for – absolut – begyndere.** Motion betyder bevægelse... Løft et øjenbryn, rok med ørerne, vip med tærne, træk på skuldrene, træk på smilebåndet – eller rend og hop... Her må du kunne det, du kan. Vi samtaler om årsager til ikke at kunne komme i gang. Vi slutter med liggende afspænding. Bring liggeunderlag, et tæppe samt en flaske vand. Tag også notesbog og skriveredskab med til at „fange” de gode ideer.
37. **Stemmecirkel.** En (af) spændende, sjov, alvorlig og forløsende oplevelse. Siddende eller liggende, som det aktuelle lokale nu indbyder til, synger vi vokaler (a, e, i, o, u, y, æ, ø, å), trækker vejret, synger igennem, og oplever hvad der sker ved det. Efterfølgende GOD tid til at samtale om oplevelsen. Bring tæppe og pude.

38. **Fra opvasketraume til opvaskeglæde.** Personlige beretninger og gode ideer til at gøre nødvendige dagligdags opgaver på „sjovere” måder. Oplæsning af brudstykker fra bogen: Lad opvasken stå.
39. **Italiensk i praksis.** Få praktiske erfaringer med „at turde sige noget på italiensk”. Lær helt basale ord og udtryk så du kan klare dig bedre på din første tur til Italien. Sig eller forstå de ord du allerede kender mere rigtigt. F.eks.: Ciabàtta, focàccia, stracciatèlla, arrivederci, quattro stagioni, panini, con carne, cappuccino, il fornàio, mortadella, mozzarella. Få et overblik over gode lærebøger.
40. **Ferie ved Amalfi.** Indtryk fra 7 års sommerferie med udgangspunkt i bjergbyen Scala ved turistbyen Ravello ved den smukke Amalfikyst cirka 1 times kørsel fra Napoli. Publikum indvies i meget personlige skildringer af dagligliv og seværdigheder, som f.eks. Axel Munthes hus på øen Capri, Villa Cimbrone i Ravello, Nationalmuseet i Napoli, Udgravningerne i Pompei og Herculaneum, hvordan det er at vandre på toppen af vulkanen Vesuv m.m. Nyd også at høre om bjergvandring i stilhed og stærk sol med 2 liter vand og let proviant, som har budt på møder med gede- og fårehyrder, hyrdehunde, æsler, heste, turister og indblik i lokalbefolkningens gøremål og måder.
41. **Sunde spiser.** Ja, hvad spiser sunde egentlig? Kan du se dobbeltbetydningen i overskriften? Vær med til et interessant temamøde, hvor vi deler erfaringer om Sunde Spiser. Medbring dine erfaringer, evt. opskrifter og kogebøger OG gerne en eller flere smagsprøver. Husk notesbog til de gode ideer og informationer.