

Dit første skridt – og dit næste

3 intense timer med dig i centrum.
Sæt fokus på hvad du virkelig gerne vil.
Få idéer til at nå dertil, hvor du gerne vil.
Tag dit første eller dit næste skridt i din 'rigtige' retning.

Du præsenteres for, og afprøver disse redskaber, som kan gøre en stor forskel i dit liv:

Listeteknik – for at finde ud af hvad du gerne vil

Katarsisskrivning – en måde at få luft på, når du f.eks. bliver irriteret eller utålmodig

Positiv Dagbog – til at opsamle dine glæder, fremskridt og succeser

Positive Selvbekræftelser – for at støtte dig i det, du gerne vil

Visualisering – for at se dit mål for dig for at nå det

Undervisningsform

Coaching light og enkle redskaber til afklaring og målsætning. Der veksles mellem præsentation af redskaber, historier fra det virkelige liv, skriveøvelser, erfaringsopsamling, spørgsmål og svar.

Mere info

Skriv til birgit.maanestraale@mail.dk
eller ring til 29 31 79 01.

Du kan også læse meget mere om, hvordan du kan få hjælp til at komme videre i dit liv på www.birgitmaanestraale.dk



Om Birgit Månestråle

Birgit har undervist voksne siden 1985 i bla. At turde sige noget, Assertion, Aktiv Lytning, Visualisering og Bevidst Positiv Tænkning. Forfatter til e-bogen Skriv Positiv Dagbog og underviser desuden i dansk som andetsprog.

Birgit har med baggrund i egne erfaringer dygtiggjort sig inden for kommunikation og udvikling af personlige ressourcer, bla. gennem intenst fokus på praktisk psykoterapi.

Flere oplysninger på www.birgitmaanestraale.dk/birgit/

JEG VISER HVORDAN
– DU KAN