



Egenomsorg

Lær at passe på dig selv, når du passer på andre

Velkommen på kursus

Kunne du tænke dig at blive rigtig god til at håndtere belastninger og forebygge udbrændthed?

Vil du lære, hvordan du bliver fri for bekymringer og tankemylder?

Vil du lære, hvordan du sætter dig selv i fokus samtidig med, at du hjælper andre?

Vil du blive bedre til at sætte grænser og fokusere på din egen trivsel?

Kunne du tænke dig at få en kæmpe værktøjskasse med hjem?

På bare en enkelt dag får du et grundigt indblik i, hvordan du håndterer belastninger og svære følelser. Vi giver dig konkrete og afprøvede teknikker til at passe på dig selv, så du ikke bliver udbrændt i din omsorg for andre mennesker.

Vi garanterer, at du går hjem med et helt nyt syn på, hvad du kan gøre for dig selv - samtidig med, at du gør noget for andre mennesker.

På glædeligt gensyn
Ziggie & Henrik

Program og materialer

Program

09.00 – 09.20	Kursusstart, velkomst og indledning
09.20 – 10.20	Hvad er egenomsorg?
10.20 – 10.40	Pause
10.40 – 12.00	Tanker og deres betydning
12.00 – 12.45	Frokost
12.45 – 14.00	Forskellige tankeprocesser
14.00 – 14.15	Pause
14.15 – 15.45	Redskaber til håndtering af tanker
15.45 – 16.00	Opsamling og afslutning

Kursusmaterialer

En lille måneds tid før kurset modtager du et link til download af kursusmaterialerne.

Det er helt op til dig, om du vil medbringe dem elektronisk på en tablet eller bærbar computer, eller om du vil udskrive dem.

Undervisere

Hvem er vi?

Ziggie Mai Vesterlund og Henrik Lyng



Bag KANT PSYK står Ziggie & Henrik, som har i mange år været frontfigurer indenfor krise- og traumepsykologi, stresshåndtering og andre situationer, hvor livet bliver sat på spidsen.

Vi er kendt for at være inspirerende, motiverende og skarpe på vores faglighed. Samtidig er vi rigtig gode til at sætte ord på alt det, der er svært at tale om.

Vi bringer masser af klienter, kursUSDeltagere, ledere og medarbejdere videre i deres private og professionelle liv. Alt vores arbejde er baseret på masser af læsning, værdifulde samtaler, godt terapeutisk håndværk og vores helt særlige personlige tilgang.