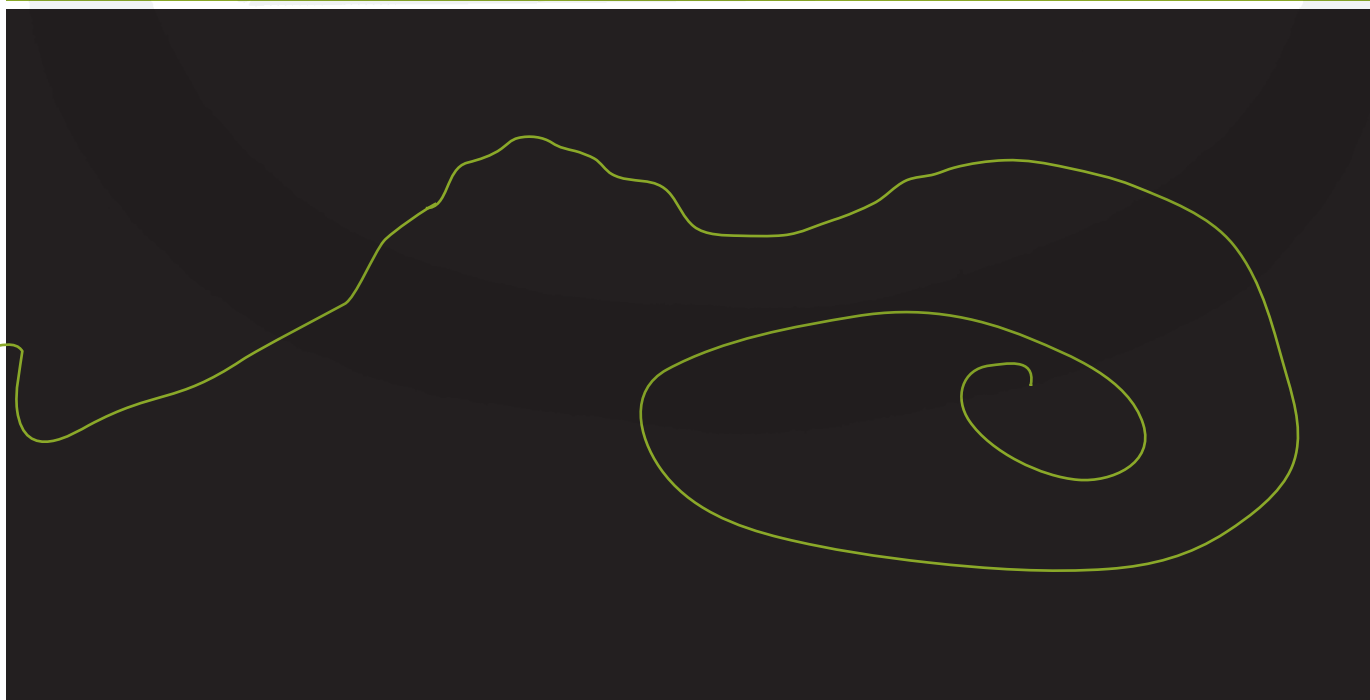


WORNING & HAAHR

Det 3. rum

Udforsk din personlige historie og bliv klogere på de mønstre,
der styrer dit (arbejds)liv



info@woha.dk · tlf. 2830 2499 · Kronprinsessegade 26b, 1306 København K



WORNING & HAAHR

Udforsk din personlige historie og bliv klogere på de mønstre, der styrer dit (arbejds)liv

Er du nysgerrig på dig selv, din historie og de mønstre der præger den måde du lever dit liv på i dag, og dermed de muligheder du har for at handle anderledes fremover – giver det mening at stoppe op og se på hvad du har med i bagagen.

Vi har alle vaner, der styrer os – autopiloter, der bare træder i kraft – når vi er optaget af vores arbejde og hverdag i øvrigt. Mange af vores vaner er hensigtsmæssige, men det er ikke alle vores mønstre, der gavner os.

Indhold:

Kurset tager afsæt i din egen historie, derfor skal du som forberedelse til forløbet udarbejde dit personlige familiediagram 3 generationer tilbage og udforske de værdier, normer, historier, succeser, tabuer m.m., du har med i din bagage. Du vil 2-3 uger før kursusstart modtage materiale, der guider dig igennem forberedelsen.

Du får mulighed for at undersøge et konkret spørgsmål, der er vigtig i dit liv i dag.

For eksempel hvorfor:

- Oplever jeg konstant for stort arbejdspress og føler mig stresset?
- Føler jeg mig ikke rigtig glad og tilfreds, når nu mit liv fungerer?
- Er det så svært for mig at finde retning og vælge i mit arbejdsliv eller mit liv i det hele taget?
- Har jeg det svært med min chef (og måske altid har haft det)?
- Oplever jeg selv uro og usikkerhed, når andre synes jeg virker sikker og rolig?
- Tager jeg ofte mere hensyn til andre end mig selv?

Form:

Arbejdsformen består af individuelt arbejde kombineret med korte teorioplæg, fælles refleksion og personlig feed-back.

Udbytte efter de 2 dage:

- Større bevidsthed om dine ubevidste mønstre og en forståelse for hvorfor du gør, som du gør – også selv om det engang imellem kan virke uhensigtsmæssigt
- Opmærksom på hvilke af dine mønstre der er hensigtsmæssige og hvilke vaner, det kan give mening at bryde
- Viden om, hvad du skal have fokus på og træne i for at du opbygge nye og mere konstruktive handlemuligheder og vaner

Praktik:

Kurset holdes af Birgitte Haahr og Lene Worning den 3. og 4. november 2011. Begge dage fra 09.00 – 16.00 i "Det 3. Rum", Kronprinsessegade 26b, 1306 København K.

Kurset er intensivt, og der er derfor 2 konsulenter til max. 10 deltagere på kurset.

Prisen er kr. 6.500 eks. moms.

Tilmelding på info@woha.dk.

