

WORNING & HAAHR

Det 3. rum

Time out!

Få tid til refleksion og nye perspektiver på aktuelle udfordringer



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



WORNING & HAAHR

Time out!

Få tid til refleksion og nye perspektiver på aktuelle udfordringer

En gang om måneden fra kl. 16.00 – 20.00 holder vi Time Out i Det 3. Rum. Du melder dig for 5 gange og bestemmer selv hvornår du deltager.

Hvis dit liv minder om en hektisk håndboldkamp i højt tempo, med pres på, korte pauser og masser af forventninger, ikke mindst fra dig selv, så har du højst sandsynlig brug for at der bliver dømt "Time out" ind imellem.

I "Time Out" giver du dig selv 4 timer, hvor du trækker stikket ud fra hverdagens ræs, og får tid til at stoppe op, puste ud, fordøje og reflektere over de mange oplevelser og indtryk i dit liv. Du får en pause, hvor du får kontakt til dig selv – og de følelser, der fylder lige nu.

Vi er 2 erfarne terapeuter/konsulenter, der guider dig igennem Time Out'en, og bidrager med nye vinkler og perspektiver på det, der fylder.

Målgruppe:

For alle der har lyst til at stoppe op og overveje, hvad der er vigtigst i en travl hverdag og som ønsker ny inspiration til arbejdsmæssige og eksistentielle problemstillinger.

Indhold:

I de 4 timer vil der være en guidet individuel refleksion over egen situation og egne aktuelle udfordringer. Derudover vil vi arbejde i dybden med et par aktuelle arbejdsmæssige eller personlige emner. Det kan fx være:

- Problemer i samarbejdet med din chef, din mand, dine teenagebørn, dine nærmeste kollegaer
- Hvordan du får skabt mere glæde i dit liv
- Hvad du stiller op med din uro, irritation eller vrede
- Støtte til at holde fast i dit personlige lederskab
- En svær samtale der venter fx med egen chef, en medarbejder, din partner eller teenagepige
- Ønsket om mere nærvær med dig selv eller andre

Form:

Der veksles mellem tid til individuel refleksion, psykodynamiske øvelser, fælles sparring i små og store grupper, input fra konsulenterne og feed-back.

Vi vil træne dig i, at udvide kontakten både til dine tanker, følelser og kropslige reaktioner, så dine evner til at navigere ud fra dig selv styrkes.

Udbytte:

- Mere ro og bedre kontakt til dig selv – og dermed til andre
- Større bevidsthed om hvad der er vigtigt for dig lige nu
- Inspiration til hvad du med fordel kan have fokus på i den næste måned

Praktik:

Time-out'en holdes af Birgitte Haahr og Lene Worning 1 x om måneden (med undtagelse af juli & december) fra kl. 16.00 – 20.00. Datoerne er: 26. april, 18. maj, 13. juni, 30. august, 28. september, 31. oktober, 24. november, 10. januar, 8. februar & 8. marts

Prisen er kr. 6.500 eks. moms for 5 gange. Der er max. 12 deltagere pr. gang.

Tilmelding på info@woha.dk ved køb af "klippekort" (5 gange) Tilmelding til de enkelte gange foregår fra start eller løbende senest fredag ugen før Time-Out'en holdes.

