



NANOQ
AKADEMI

BEVIS DIT VÆRD
SKAB DIT EGET LIV

www.nanoqakademi.gl

Under kurset:

- 3 kursusdage
- 2 undervisere
- Værktøjer / oplæg
- Mulighed for individuel Psykologisk samtale

Efter kurset:

- Personlig handlingsplan
- Kursusbevis

Kursusinfo:

Længde: 3 dage

Pris: 5.250,-

Kursusudbyder: Nanoq Akademi

Sted: Nuuk

Kurstype: Åben kursus

Stardato: Se kursusnr.

Tilmelding: Via tilmeldingsblanket

Forplejning: Formiddags og eftermiddagskaffe med brød og frokost

Rejser: Rejser og hotelophold er ikke inkluderet i kursusris

Kursussprog: Grønlandsk

Bevis dit værd, vers 2.0 – Skab dit eget liv

"Tanker flytter intet alene"

Aristoteles

Hvad indeholder "Bevis dit værd – vers. 2.0"?:

Samtaleterapi benyttes imod de problemer mennesker kan have med sine følelser og tanker, det kan være udfordringer og problemer med mennesker og situationer, det kan være depression, angst, Hvem kan hjælpe mig?, Hvem er jeg?, Hvad vil jeg?, Hvordan kan jeg blive anerkendt?, Jeg kan ikke komme videre, Jeg har senfølger, Jeg har mistet et menneske, Værdiløshed, tanker om fiasko.

Hvordan kan jeg blive accepteret på min arbejdsplads og hvad er det der kræves af mig som ansat?

På Psykologiske samtaler er formålet også at hjælpe mennesker til at forstå sig selv og øge livskvaliteten.

Vi anvender også gruppeterapi med terapeuten

Ved samtaler bestræber vi på at at man er tryk med hinanden og på bølgelængde

Har du brug for støtte til at tage næste skridt i dit jobfunktion? Du får mulighed for at italesætte tydelige mål, styrker, mindre stærke sider og behov i dit job eller din fremtidige tilværelse eller finde mere motivation i dit liv og job.

Personlig udvikling er en forandringsproces der leder til en forbedret udgave af personens eget liv. Du vil blive konfronteret med dig selv om de uønskede sider af din personlighed. De er dem der ubevidst begrænser os i at blive vi gerne ville eller vi gerne ville gøre. Vi kan kun udfordre dem vi nu engang er blevet til og bryde med dem der begrænser os.

Det handler om din personlige udvikling

Din personlighed viser, hvordan du tænker, føler og den adfærd, som du plejer at udvise. De bedste tips til personlig udvikling opmuntrer dig til at opbygge din selvbevidsthed. Det skyldtes, at selvværd og selvbevidsthed er hele fundamentet for personlig udvikling.

Selvindsigt giver dig en platform, hvor du kan reflektere over din adfærd, dine overbevisninger, hvordan du opfattes af andre og hvordan du gerne vil være.

Vores tilgang er narrativ terapi ved at vi betragter deltageren som ekspert i sit eget liv. Vi møder deltageren nøgen og vi laver aldrig diagnoser eller stempler folk. Vi spørger til hvor deltageren er og lægger tæt op ad folks egne ord og måder og få deltagerne til at

fortælle om de værdier og principper, socialt, relationelt og kulturelt. Vi hjælper med til at skabe mening i forhold til handlinger, som går imod den dominerende problemhistorie og finder sprækker i fortællingerne. Vores rolle er ikke problemløsning, men med til at konstruere problemhistorier og styrke de foretrukne processer. Vi ser deltageren som agent i sit eget liv og at problemet skal placeres i den kontekst som der er produkter af. Der er altid intentioner knyttet til handling, som er forbundet med værdier i deltagerens liv og håb.

Målgruppe:

Kurset Personlig udvikling – Skab dit eget liv henvender sig til alle, der har et ønske om at gøre fri af begrænsninger og bidrage med den positive af sig selv og gøre sig fri af dårlige vaner, der er rodfæstet.

Kursusindhold:

- ✓ Oplæg
- ✓ Psykoterapeutiske samtaler
- ✓ Praktiske øvelser
- ✓ Hjemmeopgaver
- ✓ Traumeterapi
- ✓ Kontakt og nærvær (at bringe krop og sjæl og sind i ro)
- ✓ Tilknytningsmønstre, følelsesmæssige erfaringer og livsfortællinger
- ✓ Italesættelse af normer og værdier i privaten og i arbejdet og hvad det kan betyde for dit værd
- ✓ Handlingsplan



Det forventes at du er motiveret for at arbejde med sig selv, ellers nytter det ikke noget, er indstillet på at være aktiv, frisk til at møde andre med behov for at kende sig selv bedre i forhold til relationer

Deltagerne bringes i en række cases i forhold til kommunikationssituationer og dilemmaer. Disse situationer anvendes i realistiske øvelser, cases, situationsspil m.m.

Dit udbytte:

Du vil blive udfordret, så du kan gøre fri af dine begrænsninger. Du får inspiration, energi og overskud i din hverdag, og på baggrund af din selvvalgte cases. Du vil opleve og forstå egne og andres adfærd, motiver og hensigter. Du går om bag konflikter. Du får kendskab til faktorer der påvirker samspillet mellem relationer. Du bringes i en række situationer, de modsætningsfyldte, de positive, de udfordrende og de ubehagelige. Du får udarbejdet en udviklings- og karriereplan.

