

Kurs i personlig utveckling

För dig som är i åldern 18-26 år.

Du får verktyg att utveckla dig själv och hitta dina resurser.

Ett steg vidare i din personliga utveckling.

Vi kommer att fokusera teman som:

- att bli mer bekväm med att vara i grupp
- att få stabilare självkänsla och bättre självförtroende
- att hantera prestationskrav och kontrollbehov
- att ta tillvara dina resurser
- att du med enkla medel kan utveckla din sociala kompetens

Metoder:

Samtal och gestaltande metoder. Kursen är i hög grad handlingsorienterad med övningar. Du får möjlighet att öva direkt på det som är svårt.

Tid och plats:

Kursen kommer att äga rum varannan tisdag kl 18-21, centralt i Stockholm . Vi träffas 9 gånger under terminen. Kursen startar när tillräckligt många har anmält sig. Datum: 7 februari, 21 februari, 6 mars, 20 mars, 3 april, 17 april, torsdag 3 maj, 15 maj och 29 maj.

Sista ansökningsdag: 13 januari

Kostnad:

5700 kr inkl moms

1425 kr/månad

Kursledare:



Maud Eklund,
leg psykolog, leg psykoterapeut, psykodramaledare
www.psykologmaudeklund.se
maud.eklund@telia.com
Mobil: 070-672 78 52



Malin Elgborn,
handledare, skrivpedagog, psykodramaledare
www.elgborn.se
malin@elgborn.se
Mobil: 073-612 76 69