

Young Minds & HEARTS

Kursus for unge kvinder mellem 15-19 år

En verden fyldt med valgmuligheder, forventninger og konstant aktivitet på sociale medier lægger et enormt pres på mange i forhold til at kunne mærke sig selv og være klædt godt på til at gå ud i verdenen fuld af krav og muligheder.

Dette kursus henvender sig til dig, som ønsker mere ro og selvsikkerhed omkring de mange tilvalg og ikke mindst fravalg, du konstant udsættes for.

Kurset forløber over 5 x 3 timer og gennem oplæg, øvelser og dialog lærer du konkrete værktøjer, der klæder dig bedre på til at navigere ud fra eget kompas i en til tider kompleks og krævende omverden.

Vi tager udgangspunkt i helt konkrete situationer fra din hverdag, som afspejler de udfordringer du oplever lige nu. Således får du som deltager konkrete værktøjer, der tager udgangspunkt i din virkelighed og som kan anvendes omgående til hjælp til at være tro mod dig selv og det liv du vælger at leve.

Kursusplan

- 21. februar** **Stå fast i en hæsblesende verden**
Lær at vælge det rigtige til for dig – og ikke mindst at sige fra på den fede måde.
- 28. februar** **Sociale Medier**
At lære at være sig selv i en online verden.
- 07. marts** **Præstationskrav**
Dine egne og andres forventninger og hvordan du håndterer dem i præstations-situationer.
- 14. marts** **Selvværd og mentalt selvforsvar**
Dit værdigrundlag som du har ret til at kæmpe for og forsvare – og din gensidige forpligtelse til at respektere andres.
- 21. marts** **Dit kompas og dit fokus**
Dine vigtigste værdier at navigere efter på din vej frem.

Tilmeld dig næste hold med start
21. februar 2019

Tid og sted

Torsdag kl. 15.00-18.00
Marselis Tværvej 4, 8000 Aarhus C.

Max 12 deltagere pr. hold.

Pris: 4.800 DKK pr. pers pr. forløb

Tilmelding på

sanne@sasma.dk eller ring på 23607799

Sanne Madsen

Er certificeret coach, strategisk rådgiver samt mentaltræner for unge professionelle sportsfolk.

Uddannet cand.ling.merc. med mere end **15 års erfaring** med personlig udvikling samt fra tidligere stillinger hos bl.a. Vestas og Arla.

“Bliv klædt godt på til at gå ud i verdenen fuld af krav og muligheder.”

