

## Fokusering og målretning

Tiden flyver af sted og livet går sin gang. I perioder i vores liv kan vi have mange udfordringer og mangle fokus, mål og retning. Vi kommer ofte til at fægte tilfældigt til højre og venstre, uden rigtigt at vide, hvad vi har behov for, ønsker og vil. Ved ikke helt hvad vi griber efter, og hvad vi griber i.

Ved at fokusere, finde mål og retning for dit liv, kan du have større indflydelse på dit eget liv, end du måske tror.

### Find ind til din hensigt og mening med livet, ved at:

- Fokuser og brug tid på at stille skarpt ind på det, livet handler om for dig lige nu. Hvor er du i dit liv, i forhold til dig selv, din familie, dine venskaber, din arbejdssituation og din fritid?
- Sætte de mål du ønsker for dit liv, og arbejde dig hen imod selv at opfylde dem.
- Rette din bevidsthed og opmærksomhed mod dine mål og gå bevidst efter dem

## Ønsker du

- et levende og livfuldt liv
- at leve ud fra egne ønsker, behov og forventninger,
- at rydde op og sige farvel til fortiden
- at sige goddag til nuet og velkommen til fremtiden
- hjælp til at vokse og modnes på de områder du mangler at tage ansvar for i dit liv
- at hente inspiration og finde nye muligheder,
- at sætte fokus på dine visioner og dine mål for din fremtid
- lære mere om dig selv, hvem du er, og hvad du vil.

**så vil vi vil hjælpe og støtte dig i** at finde ind til dine autentiske behov og ønsker, og sætte fokus på, hvilken vej du inderst inde ønsker, at gå.

Vi vil støtte dig i, at tage ansvar og andel i dit liv.  
Vi vil i sammen med dig finde din livsretning.

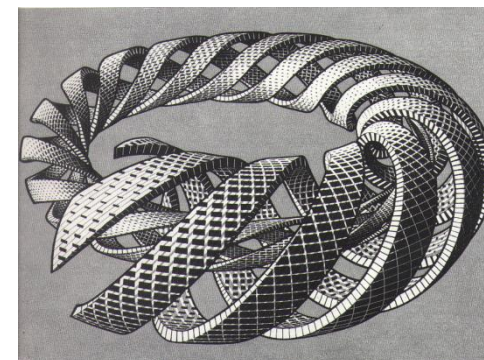
## På kurset tager vi udgangspunkt i:

- din egen livssituation,
- hvor du er, og hvor du vil hen i dit liv.
- udfordringer, begrænsninger og forhindringer i dit liv og dine relationer.

Kurset er oplevelsesorienteret og vil være en vekselvirkning af dialog, terapi og øvelser både individuelt og i mindre grupper.

Vi arbejder procesorienteret og tager udgangspunkt i gruppens og den enkelte deltagers behov og ønsker.

Mellem kurserne mødes man en gang uden ledere i mindre grupper.



## Hvorfor en gruppe?

Det er i samspillet med andre mennesker, at vi bliver opmærksomme på vores følelsesmæssige begrænsninger og potentialer. Derfor kan det være vældig indsigtsgivende og inspirerende at være i en gruppe i et udviklingsforløb, hvor du har andre at "spille bold op ad".

I gruppen har du mulighed for at arbejde med evnen til at være i kontakt med andre samt udforske og bearbejde de reaktionsmønstre, du har sammen med andre mennesker. Her vil du i trygge rammer kunne udforske de relationer, som er udfordrende og vanskelige for dig og som blokerer dig.

At tage ansvar for disse uafklarede relationer, vil have en afsmittende effekt på dit liv og dine relationer i øvrigt.

Det er for mange en lettelse at opdage, at man ikke er alene om sine problemer, besværligheder og særheder. Herved bliver det lettere at forene sig med sig selv i stedet for at modarbejde sig selv.

## Tid:

Kurset kan tages som et introduktionskursus over en enkelt weekend eller som et kursusforløb over 3 weekender indenfor ½ år. Kurserne starter fredag kl. 17 og slutter søndag kl. 16.

## Kursuspris:

Introduktionskursus: 3.250,00 kr.

Kursusforløb over 3 weekender: 9.750,00 kr.

Betales inden 1. kursusgang.

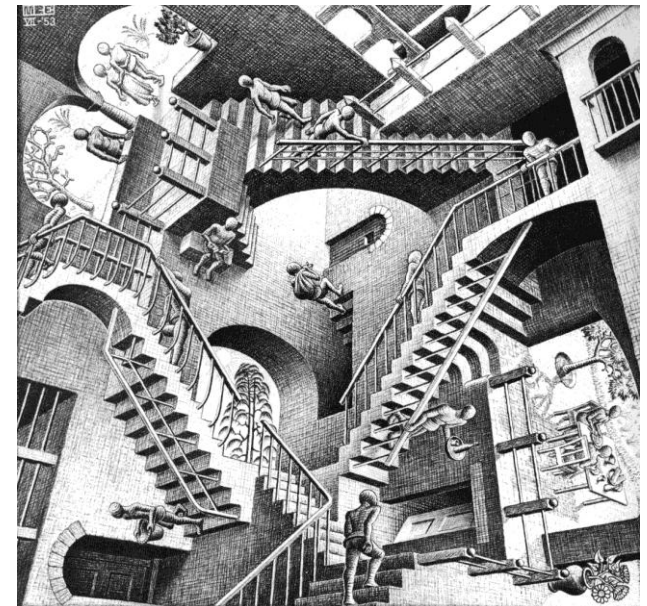
Kost og logi afregnes med kursusstedet (ca. 900 kr. pr. døgn).

## Kursusledere:

**Keth Rose Paananen** (f. 1955 i Norge): Eksamineret MBTI konsulent, gestaltterapeut, -konsulent og -supervisor. Bor i Nord Sjælland og arbejder internationalt. Har egen virksomhed med kurser og privat praksis, i København og Fredensborg siden 1989, med personlig-, relationel- og åndelig udvikling, for enkelt personer, par og familier. Virksomheds- konsulent i private og offentlige virksomheder, med udgangspunkt i ledelses og medarbejder udvikling, samarbejdsstræning og teambuilding.

**Colette Markus** (f. 1949 i Frankerige): Psykoterapeut, MPF og coach. Bor på Fyn. Har egen praksis i Odense siden 1991, Tilbyder individuel- og parterapi samt coaching for privatpersoner og virksomheder. Arbejder desuden med personale-udvikling og supervision. Har et specielt behandlingsstilbud med fysiske øvelser for stress- og traumeramte.

# WEEKENDKURSUS



## PERSONLIG UDVIKLING

## FOKUSERING OG

## MÅLRETNING