

SJÁLFTYRKINGARNÁMSKEIÐ



Ég-alla leið

SKILNINGUR VÖXTUR HUGREKKI



Stelpur 12-16 ára

SEX DAGAR: 5. OG 12. JÚLÍ OG FJÓRIR DAGAR Í ÁGÚST/SEPTEMBER

Hér sameinast sálfræðin, félagsráðgjöfin og jógafræðin með það að markmiði að efla einstaklinginn á leið sinni út í lífið.

MARKMIÐ NÁMSKEIÐISINS:

- Hjálpa ungum stelpum að öðlast góðan sjálfskilning og fá dýrmæt verkfæri í átt að betri sjálfsmynd
- Læra að efla sjálfsmat sitt og ná sátt við sjálfan sig
- Auka seiglu sem er undirstaða þess að ná árangri
- Skoða sjálfsmyndina og hvernig ákveðið hugsunarmynstur getur viðhaldið lágu sjálfsmati
- Læra gagnreyndar aðferðir til að læra tilfinningastjórn og bjargráð til að takast á við neikvæðar tilfinningar
- Læra að setja sér markmið bæði skammtíma og langtíma

Á NÁMSKEIÐINU MUNUM VIÐ:

- Æfa okkur í að fara út fyrir þægindarammann með leikjum og gleði
- Skoða staðalímyndir og hvernig þær hafa áhrif á sjálfsmyndina okkar
- Æfa okkur í öndunartækni og lærum aðferðir við að kyrra hugann.....

Námskeiðið er sex skipti í heildina. Fyrstu tveir tímarnir verða 5. júlí (20:00 - 21:30) og 12. júlí (16:30 - 18:00) og fjórir síðustu í ágúst og september (nánar auglýst síðar).

Verð: 49.900 kr.

ATH. Námskeiði er einstaklingsmiðað og því takmarkaður sætafjöldi.

Innifalið í verði er verkefnabók með skemmtilegum heimaverkefnum

NÁMSKEIÐIÐ ER HALDIÐ Á VEGUM SUÐURNESJABÆJAR OG
FER FRAM Í VÖRDUNNI SANDGERÐI



INGA GUÐLAUG HELGADÓTTIR,
SÁLFRÆÐINGUR



HELGA FRÍÐUR GARÐARSDÓTTIR,
FÉLAGSRÁÐGGJAFI



MARGRÉT KRISTÍN PÉTURSDÓTTIR,
JÓGAKENNARI

SKRÁNING:

SKILABOÐUM Á FACEBOOK
EÐA PÓSTUR Á: EG.ALLALEID@GMAIL.COM