

Sterkari ÉG

Hamingjan er í þínum höndum og verður ekki týnd í garði annarra!
Hvernig ert þú að rækta þinn garð?

Það er ávallt áskorun að læra eitthvað nýtt um sjálfan sig. Sjálfsrækt er mikilvægur partur af því að vaxa og dafna sem manneskja. Þetta sjálfsræktarnámskeið sprettur úr aðferðarfræði markþjálfunar sem samskiptaform til þátttakenda. Markþjálfun getur verið valdeflandi og því góð leið til að styðja fólk í sjálfsrækt. Markmiðið með námskeiðinu er að efla hvern einstakling. Þetta á að vera skemmtilegt og líflegt og því mikilvægt að þátttakendur séu tilbúnir að vera með og taka þátt. Að vilja vaxa er nauðsynlegt.

Hver og einn vinnur með sína styrkleika og lífsgildi, þannig eflist sjálfsmyndin og þú verður sterkari. Þetta námskeið fyrir alla sem vilja stækka sjálfan sig.

Við hittumst í fjögur skipti 1,5 klst. í senn. Í hverjum tíma er eitt þema tekið fyrir, við notum ýmsar leiðir til að finna þína styrkleika og lífsgildi eins og klippimyndir, vinnublöð, æfingar ofl.

Leiðbeinandi er Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir, PCC markþjálfi. Hún brennur fyrir því að hver og einn einstaklingur finni sinni styrk og blómstri á sinn hátt.