

## STERKARI ÉG Sjálfsstyrkingarnámskeið

### á Suðurnesjum – [skráning hér](#)

#### Hvernig ert þú að rækta þig?

Það er áskorun að læra eitthvað nýtt og hvað þá um sjálfan sig. Sjálfsrækt er hluti af því að vaxa og dafna sem manneskja. Það er hægt að þjálfa heilann alveg eins og að fara í ræktina og þjálfa vöðvana. Heilinn er vöðvi sem þarf líka að rækta. Þetta sjálfsræktarnámskeið er unnið eftir aðferðarfræði markþjálfunar þar sem henni er beitt sem samskiptaformi. Þannig skapast sjálfspekkingin.

Markþjálfun getur verið sjálfseflandi og kröftug leið til að styðja aðra í sjálfsrækt og sjálfspekkingu. Allt sem gert er á námskeiðinu miðar að því að efla hvern og einn. Mikilvægt er að þátttakendur séu tilbúnir til að taka virkan þátt. Hver og einn vinnur með sína styrkleika og lífsgildi. Þannig eflist sjálfsmyndin og þú getur orðið sterkari. Námskeiðið er fyrir fólk með MS sem vill stækka sjálft sig og verða sterkara. Öll kyn velkomin.

Námskeiðið er í fjögur skipti, 1,5 klst. í senn. Í hverjum tíma er tekið fyrir eitt þema og út frá því eru gerðar æfingar í formi umræðu, hópavinnu o.fl.

**Námskeiðsdagar, tími og staður tilkynnt síðar.**



Ásta Guðrún Guðbrandsdóttir, MCC markþjálfari leiðbeinir á námskeiðinu. Hún brennur fyrir því að hver og einn einstaklingur finni sinn styrk og lifi í sinni bestu útgáfu af sjálfum sér.

#### Umsagnir frá fyrra námskeiði

„Ég var með lemjandi hjartslátt þegar ég mætti í fyrsta tíma. Núna er ég leið yfir því að námskeiðinu sé lokið. Frábært námskeið sem kenndi mér ótalmargt, færði mér áskoranir og krafðist þess að ég skoðaði hvað ég er að hugsa. Á þessum stutta tíma finnst mér ég orðin betri og sterkari ég!“

„Ég fór heim glöð og full af bjartsýni og trú á eigin getu.“

„Námskeiðið, sterkari ég er góð leið til að horfa inn á við og finna styrkleikana sína, en um leið sætta sig við hlutina eins og þeir eru og finna sátt. Dásamlegt námskeið með dásamlegum kennara/leiðara og góður félagsskapur sem gefur manni styrk og von.“