

Gruppe for dig, der vil være leder af dit eget liv

Er du fanget i et mønster, hvor du oplever, at du altid har det lidt svært? Hvor du måske føler, at andre behandler dig dårligt? Måske centrerer dine tanker sig ofte omkring, hvad andre siger og gør? Måske tænker du negative tanker om dig selv?

Sådan behøver det ikke være, for man kan lære at vælge at tænke anderledes, hvis man bliver bevidst om mønstrene.

Er du nået til et punkt i dit liv, hvor du er klar til at finde en vej, der ræsonnerer med dine egne kvaliteter og værdier, så frustration og utilfredshed udgås og erstattes af passion og lethed?

Hvor du er klar til lære at tage ansvar for de ting, du faktisk KAN ændre, og lade de andre ting flyve sammen med de negative tanker og bekymringerne?

Så er du meget velkommen i vores nye gruppe, hvor I både taler og øver nye mønstre.



Tid og sted: Otte onsdage kl. 17:00 – 18:45 i Frivilligcenter & Selvhjælp Græsted, Græsted Stationsvej 8B.

Første gang: 28. oktober. Sidste gang: 16. december.

Tilmelding og flere informationer: Skriv til koordinator Lotte på lol@frivilligcenter-graested.dk eller sms eller ring på 50 217 417.

23. oktober: Tilmeldingsfrist

Tovholder: Gitte Gladding er certificeret coach og omniterapeut. Hun har blandt andet arbejdet som teamkoordinator og karrierekonsulent på Danmarks Tekniske Universitet. Hun har stor livserfaring med håndtering af for eksempel skilsmisse, stress og depression.