

Er du særligt sensitiv?

Endnu en gang tilbyder vi gratis gruppeforløb for særligt sensitive over 3 aftener.

På forløbet vil der være fokus på:

- Blive bedre til at stå inde for præcis den du er
- Lære at bruge dine kvaliteter, fordele og styrker som Særligt Sensitiv
- Navigere lettere i relation til dine omgivelser
- Reducere stress og opnå balance ml. overstimulering og understimulering
- Små "overlevelsesstrategier" på arbejdet, i sociale sammenhænge etc.

Du genkender dig selv i meget af nedenstående:

Du har let ved at koncentrere dig, fordybe dig og du er eftertænksom. Du udmattes af for mange menneskers selskab og af overstimulerende omgivelser og for mange sanseindtryk. Du oplever tilværelsen ekstra intenst både hvad angår de positive og de mere negative tanker og følelser. Du er god til at læse mennesker, mærke stemninger og knytte nære bånd.

I de korte, styrede gruppeforløb vil deltagerne i løbet af 3-4 mødegange arbejde med et tema på en struktureret, men altid nysgerrig måde. Formen på møderne vil være en blanding af øvelser og refleksion (i mindre grupper eller i plenum). Forløbet faciliteres af coach og gruppefacilitator Julie Drehn

Er det noget for dig eller måske en du kender?

Gruppen mødes 3 tirsdage: **D. 13/3, 20/3 og 27/3 2018 alle gange kl. 17:00-19:00** i vores lokaler. Gruppen består af 5-7 deltagere, hvor alle er særligt sensitive.

For yderligere information, opskrivning og bookning af samtale: ring på tlf.: 35 39 71 97. Mandage kl. 13-15 eller torsdage kl. 10-12.

Tilmelding senest torsdag d. 8. marts