

# Skriv Positiv Dagbog



Foråret 2016

Til dig og jer, der arrangerer kurser, foredrag m.v.

Vær med til at give håb og redskaber til mennesker der føler sig ensomme, generte, tvivlende eller usikre på sig selv eller andre – eller som tvivler på retten til at være her i verden eller evnen til at kunne finde og bidrage med sine iboende talenter.

Lad disse mennesker få inspiration og viden om, hvordan de, lidt efter lidt, kan finde eller genfinde livsglæde, mening og muligheder.

Tilbyd dem at deltage i mini-kurset **Skriv Positiv Dagbog**.

Minikurset Skriv Positiv Dagbog kan følges af et kursus på 6 x 4 lektioner.

## Forslag til programtekst

En Positiv Dagbog er en særlig notesbog, som du skriver noget i, du synes, er positivt.

At skrive Positiv Dagbog, som metode, er en "helt særlig stille måde at få det godt på".

Du får inspiration til hvad du kan skrive, hvornår du kan skrive samt idéer til at finde tid til at 'få det gjort', når du deltager i mini-kurset Skriv Positiv Dagbog.

At sætte fokus på Positive Oplevelser kan forbedre dit humør, din livsglæde og derved din livskvalitet.

## Mini-kurset Skriv Positiv Dagbog

**Varighed:** 2 x 4 lektioner (med 2-3 ugers mellemrum).

**Tidspunkt:** Formiddag, eftermiddag eller tidlig aften alle dage undtagen torsdag.

Undervisningssted nær tog, S-tog eller Metro foretrækkes.

**Deltagerantal:** Frit.

**Honorar:** Ja

Transport og logi efter aftale.

**Deltagerbetaling:** Notesbog, arbejdsark m.m. ca. 50 kr. pr. deltager.

**For aftale om datoer:** Skriv til [info@birgitmaanestraale.dk](mailto:info@birgitmaanestraale.dk) eller ring på 29 31 79 01.