

Glæde, selvtillid og bedre livskvalitet



Lær at skrive Positiv Dagbog,
den lille stille hemmelighed, der øger
din glæde, din opmærksomhed, din selvtillid
og din livskvalitet.

Brug cirka 5 minutter om dagen, for at få et bedre humør og en indre viden om, at du er god nok, at du kan noget og at der er håb for, at det du virkelig gerne vil – er muligt.

At skrive Positiv Dagbog er for alle, der ønsker at have det godt, bedre og endnu bedre.

Kære arrangør

Vær med til at give håb og redskaber.

Udbyd minikurset: Skriv Positiv Dagbog, der kan følges af et længerevarende kursus på 6 x 4 lektioner, såfremt der måtte være interesse herfor.

For aftaler om dato, tid og sted:
Skriv til info@birgitmaanestraale.dk
eller ring på 29 31 79 01.

Forslag til programtekst:

På minikurset: Skriv Positiv Dagbog, får du inspiration til, hvad du kan skrive i din Positive Dagbog, hvornår du kan skrive samt idéer til at få det gjort - hver dag.

Der er også fokus på at skabe netværk, at lære andre at kende, der også ønsker mere glæde, selvtillid og bedre livskvalitet. Vi øver aktiv lytning og du præsenteres for hjælperedskaberne: Listeteknik, Visualisering og Positive Selvbekræftelser, der kan gøre det nemmere at blive ved med at skrive i din Positive Dagbog, hver dag.

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 eller ring på 29 31 79 01.