

## UTVECKLA DIN SJÄLVKÄNSLA!

Du duger, Du är OK – oavsett!

## LED DIG DIT DU VILL!

Ledtrådar till ett fantastiskt liv!

## STÄRK DIN SJÄLVKÄNSLA!

Tillåt dig att vara i din storhet!

## Personlig utveckling –

## Satsa på dig själv under en helg i sommar!

Dröm dig in i att du är klar, tydlig och stark i ditt förhållningssätt till dig själv och till andra. Du har inget behov av att gå i försvarsposition och du klarar att hålla en rak kommunikation vid konflikter. Med tillit till din egen förmåga befinner du dig i en ständig utveckling.

Vi träffas på fredag kväll för inkvartering, middag och trevlig samvaro där vi lär känna varandra. Boendet är enkelt och vi lagar maten tillsammans. Du har kanske ett favoritrecept som du vill dela med dig av...

### Syfte

- fokus på att hitta din styrka och potential

### Innehåll

- Självkänsla, självrespekt, självbild, självinsikt – hur du når dit
- Tankar om Tankar – hur dina tankar påverkar dig
- Kommunikation – hur du kan träna dig i att vara klar och tydlig
- Vi delar egna tankar med varandra och får feedback – övning som stärker dig
- Fokus framåt, se vägen och rörelsen – ta dig själv på allvar och styr i ditt liv
- Frigörande dans och meditation

### Omfattning och tider

- Från fredag kl 18 till söndag kl 16
- Datum enligt överenskommelse



### Antal deltagare

- grupp med 6 – 8 deltagare

Det är Du som styr i Ditt liv!

### Pris

- 2 500:- inkl moms – kost och logi samt anmälningsavgift på 300:- ingår.

### Var

- Yttertängers Bystuga, Enviken, Dalarna (ca 3 mil norr om Falun)

### Anmälan

- Kontakta Gunilla Petersén, Certifierad Coach, för ytterligare information och anmälan, 070-308 30 90, [gunilla@gpdesign.se](mailto:gunilla@gpdesign.se) – anmälan är bindande