

# Personlig Udviklings Kursus - 6 uger

Du får redskaber og værktøjer til:

- ★ **Højere selvværd og accept af egen situation**
- ★ **Struktur til håndtering af skånebehov**
- ★ **Redskaber til kommunikation og forventningsafstemning**
- ★ **Bekæmpe depressive tanker og angst/stress**

Hvad får du ud af dette kursusforløb:



Kurset vil give dig mere selvtillid, struktur i hverdagen, og forståelse for din egen situation. Kurset er designet til mennesker, der har udfordringer i hverdagen, og der vil være muligheder for at kursisterne prøver redskaberne og værktøjerne af på hinanden. Derfor vil du også få effekt af kurset allerede undervejs

**Kurset forebygger usund adfærd som isolation og social angst. Det vil skabe indsigt og overskud i forhold til samarbejde med offentlige instanser, interesser, netværk og kommende arbejdsgivere. Hjælp til at håndtere smerter og dårlige dage. Og ikke mindst, mindske følelsen af dårlig samvittighed og svigt.**

Oplysninger:

PositiveCenter ApS, Stemannsgade 9c, 2. 8900 Randers C, tlf 4242 9499  
[kontakt@positivecenter.dk](mailto:kontakt@positivecenter.dk) [www.positivecenter.dk](http://www.positivecenter.dk) CVR nr.: 42575089



# PositiveCenter

Få mere **livsglæde** til hele familien

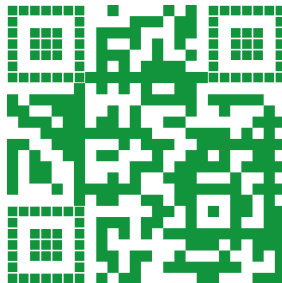
## Praktisk info:

- Uddannelsen er udviklet af PositiveCenter ApS, og vi bruger udelukkende egne konsulenter i huset.
- Du får et kursusbevis når du har gennemført kurset.
- Du får gratis sparring på konkrete situationer efterfølgende, samt tilbud om at deltage i online, lukket og fortrolig netværksgruppe på Facebook, med andre kursusedtagere. Her opfordres alle til at dele og sparre på de udfordringer i hver især møder i hverdagen.
- Opfølgning en gang årligt, på en online workshop.

Følg QR koden til:



Kursuskatalog



Hjemmeside



Facebook

## Oplysninger:

PositiveCenter ApS, Stemannsgade 9c, 2. 8900 Randers C, tlf 4242 9499  
[kontakt@positivecenter.dk](mailto:kontakt@positivecenter.dk) [www.positivecenter.dk](http://www.positivecenter.dk) CVR nr.: 42575089