HUSET
I_RO

Tulstrupvej 11, 7430 Ikast
Tel.: 53 61 80 94
info@husetiro.dk

MIN LIVSSTRATEGI

4 dages kursusforløb for sygemeldte
+ ½ dags opfølgning (efterværn)
(3,5 timer pr. dag - fordelt over 4 uger + 2,5 times opfølgning)

Marie Thygesen
Facilitator & underviser

Marie er uddannet sygeplejerske og coach - og har arbejdet med personlig udvikling, sundhedsfremme og -forebyggelse i 25 år.

Når man bliver sygemeldt med stress eller anden sygdom, hænger det ofte sammen med de mønstre og måder, man over tid har levet og håndteret livet på. Uden nye greb gentager de samme mønstre sig.

Forløbet giver mulighed for at arbejde med nye, små og bevidste strategier og vaner fysisk, mentalt og socialt – så man kan komme styrket tilbage til sig selv, sine livsroller og sit arbejde. En måned efter kurset er afsluttet afholdes en ½ opfølgningsdag (efterværn).

MIN LIVSSTRATEGI
Er et helhedsorienteret udviklingsforløb, hvor man arbejder bevidst med det eneste, man selv har kontrol over - nemlig sig selv, sine tanker, sine overbevisninger, sine følelser, sin adfærd, sin identitet og sine strategier.
Det er et praksisorienteret forløb, der hele tiden tager afsæt i den enkeltes udgangspunkt. Vi sikrer, at man får indsigt i de sunde, nye veje som selvomsorg, nærværstræning, taknemmelighed og regulering gennem naturen - kombineret med refleksion og retning, så man får sin helt egen livsstrategi.

Overordnet indhold:
Forløbet tager udgangspunkt i fire centrale områder, der har stor betydning for trivsel og arbejdsevne.

- Fysisk fundament
- Mentalt fundament
- Socialt fundament
- Personlig realistisk optrapningsplan

Gennem hele forløbet arbejder man med sin personlige livsstrategibog, hvor man samler refleksioner, indsigter og konkrete planer/strategier for sin fremtidige hverdag.

Formålet:
Opbygge energi og overskud. Få klarhed over egne behov. Udvikle en sund og holdbar fysisk, mentalt og socialt livsstrategi. Skabe en tryg og realistisk vej tilbage til arbejde.

Målgruppen:
Kurset er for dig, der er sygemeldt.

FORMAT MAX 12 DELTAGERE PER HOLD
4 dages forløb (3,5 timer pr. dag - fordelt over 4 uger inkl. ½ dags opfølgning efter 1 md.)

HUSET
I_RO

Tulstrupvej 11, 7430 Ikast
Tel.: 53 61 80 94
info@husetiro.dk

MIN LIVSSTRATEGI

Forløbets struktur:
Alt foregår i HUSET I_RO, der er designet til at skabe indre ro. Rammerne er smukke, trygge og beroligende. Der er direkte adgang til lokalet, hvor både undervisning og frokost foregår.
Man kommer i behageligt tøj, som man kan bevæge sig i.

Prisen inkluderer:
- Kursusmateriale
- Mødeforplejning
- Nærværsstræning,
- Din egen livsstrategi
- Optrapningsplan

Program pr. dag (3/11, 10/11, 17/11,24/11) kl. 9.00-12.30
09.00 Velkomst v/Marie Thygesen
09.15 Undervisning omkring dagens tema inden for fysisk, mental og social sundhed og trivsel
09.50 Nærværstræning
10.10 Pause
10.20 Individuelt arbejde med din personlige livsstrategi - sparring og deling
11.50 Pause - fælles frokost
12.30 Tak for idag

Program opfølgningsdag (Efterværn) 12/1: kl. 9.00-11.30
09.00 Velkomst v/Marie Thygesen
09.15 Check-in, opfølgning, status, nærværstræning og evaluering
10.00 Pause
10.10 Livstrategisparring
10.50 Optrapningsplan
11.30 Tak for idag

Hvad får deltagerne udleveret:
- Notesbog og kuglepen
- Taknemmelighedsdagbog
- Personlig livsstrategibog

Materialerne bruges aktivt både i HUSET I_RO og derhjemme.

Marie Thygesen
Facilitator & underviser

Marie er uddannet sygeplejerske og coach - og har arbejdet med personlig udvikling, sundhedsfremme og -forebyggelse i 25 år.

FORMAT MAX 12 DELTAGERE PER HOLD

4 dages forløb (3,5 timer pr. dag - fordelt over 4 uger inkl. ½ dags opfølgning efter 1 md.) - Tilmeld dig via QR koden her:

Introtilbud (10 % rabat) FØR 8.499 = NU 7.649 kr. ekskl. moms/pr. deltager.

Prisen er inkl. forplejning og kursusmateriale.