

## KOMPETENCE Udvikling

3 dage med fokus på dig

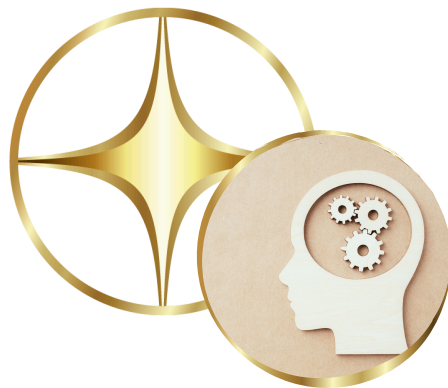
– **indefra**

Du får konkrete redskaber  
til at styrke dig selv  
og stå tydeligere i relationer



*Brænd for dit arbejde  
uden at brænde ud*

Vi mennesker  
skal ikke føle mindre,  
vi skal lære at bruge det vi føler  
— klogt



## Kontakt

**Rikke Davidsen**

mail@centerfint.dk

Højskolevej 8, 6000 Kolding

centerfint.dk



**3 dages kursus**

Følelsesmæssig  
intelligens – **indefra**

**Skab indre ro  
håndter dine følelser klogt  
– og stå stærkt i dig selv**

For pædagogisk og socialfagligt  
personale og ledere  
i følelsesmæssigt krævende job

**Personligt & Professionelt**

**CENTER FOR**

Følelsesmæssig intelligens

## **En genkendelige udfordring**

Følelsesmæssigt krævende arbejde, kan over tid, gøre det svært at afgrænse sig selv, bevare tydelighed og holde retning  
- og det slider menneskeligt

## **Kursusdeltagerne**

er ofte mennesker med høj grad af empati og ansvarsfølelse, som mærker meget i relationer og derfor kan opleve pres og usikkerhed — de er på indre overarbejde.

## **Når mennesker styrkes**

**indefra** – øges stabilitet, trivsel og tilknytning naturligt.

## **Kurset styrker**

deltagernes evne til:

- Selvregulering
- Følelshåndtering
- Bevidst handling

## **Kurset henvender sig til**

mennesker som ønsker større grad af:

- indre ro
- indre sikkerhed
- tydelighed

## **Deltagelse forudsætter**

motivation til at arbejde konkret med egne reaktionsmønstre, følelser og tanker.

## **Kontakt for pris, datoer og online muligheder**

## **En konkret tilgang**

- Simple forståelsesrammer
- Konkrete redskaber
- Bevidste gentagelser.

Deltagerne introduceres til 3 konkrete navigationsmodeller fra metoden Efterfølsomhed®  
Kurset kan gennemføres fysisk eller online.

## **Formålet er at integrere**

nye indre kompetencer, så deltageren står stærkere i sig selv og i relationer.

Forløbet er personlig udvikling i en professionel kontekst – hvor du lærer metoden gennem dig selv.