

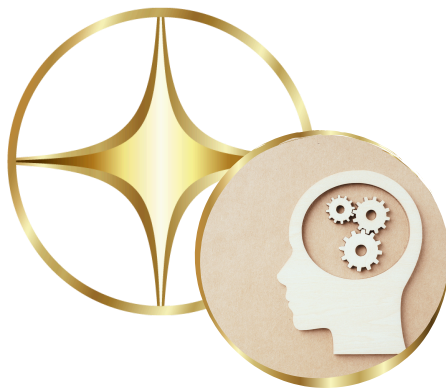
KOMPETENCE Udvikling

Følelsesmæssige
kompetencer
indefra



*Vær i relationer
uden at miste dig selv*

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



Kurser til jobcentre

Følelsesmæssig
intelligens – **indefra**

Kompetencekursus.

Skab indre stabilitet i forhold
til arbejdsmarkedet.

Der arbejdes konkret med
egne reaktionsmønstre,
følelser og bevidsthed.

Målet er at stå stærkt – indefra
Personligt & Professionelt

CENTER FOR

Følelsesmæssig intelligens

En genkendelig udfordring

Vedvarende følelsesmæssigt pres, kan gøre det svært at afgrænse sig selv, bevare tydelighed og holde retning – det slider menneskeligt.

Kursusdeltagerne

er ofte mennesker med høj grad af empati, pligt- og ansvarsfølelse, som kan drænes af relationer over tid, og derved opleve usikkerhed, pres og indre uro.

Når mennesker styrkes

indefra – øges stabilitet, trivsel og tilknytning naturligt.

Kurset styrker

deltagernes evne til:

- Selvregulering
- Føleleshåndtering
- 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.

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.