


AFEM Weekend-kurs

A photograph of three people smiling. In the foreground, a woman with long brown hair is smiling broadly. Behind her, a man and another woman are also smiling, though they are slightly out of focus. The background is a bright, indoor setting.

Du får ryddet opp i ditt «indre kaos»,
og får verktøy til å takle hverdagen
på en bedre måte.

Du får tid til refleksjoner og kreativ «mindfulness»
(skap ro og glede i kropp og sinn).

Dette er et intensivt selvutviklingskurs
som blir individuelt tilpasset dine
følelsesmessige behov under prosessen!

Kurset er intimt opplagt med veldig få deltakere!
Kurset kan også tilpasses deg og din familie.

Kurset inneholder:

- Aktuelle tema tilpasset din prosess
- Kontinuerlig emosjonell veiledning/terapi
- Lystbetonte turer i naturskjønne omgivelser med kreativ «mindfulness»
- 2 oppfølgingssamtaler etter kurs.
- Kurset innbefatter selvsagt kost og losji i hjemmekoselig miljø med hjemmelaget mat
- Familien kan komme ved kursets avslutning. De får en «liten» samtale der de får litt innblikk i hvordan de kan støtte deg og hvordan snakke «kjærlighetsspråk» til hverandre og å gjøre hverandre god !



Målgruppe:

Passer alle aldre!

Passer spesielt for deg som sliter med dårlig samvittighet i hverdagen, har mange bekymringer, føler deg utilstrekkelig, fortvilet og mangler glede og overskudd i hverdagen.

Kanskje du sliter med angst (redd for å miste kontrollen og mangler taklingsverktøy i situasjoner), og depressive symptomer (ofte lei deg).

Dette kurset er tilpasset deg som har en travel hverdag. Du slipper unødig fravær fra jobben eller skolen.

Litt om AFEM (Ansvar for egen mestring)

AFEM modellen er utviklet av Ester K. Indergård (2002).

En strukturert arbeidsmodell i personlig kompetanse,- og selvutvikling for alle aldre.

Den har en solid teoretisk, vitenskapelig, forskning og erfaringsbaser forankring.

Den er blitt praktisert i snart 20 år og har gitt mennesker unike resultater med langvarig effekt.

Modellen er blitt kontinuerlig evaluert og forsket på!

(Se www.afem.as)

Deltakere sier om AFEM Weekend-kurs:



Dame 32 år - 2019

AFEM kursopplegget har stor betydning for meg. Jeg har fått åpnet øynene mine og har lært meg verktøy og metoder til å takle livet og dets utfordringer på en annen måte! Jeg er veldig takknemlig for at jeg har fått delta på AFEM!



Mann 29 år - 2019

Fått tilbake livsgleden! Etter at jeg fikk «tømt» følelsesbegeret og fått lært nye verktøy til å takle, begynte gleden og troen på meg selv å komme tilbake!



Dame 43 år - 2019

Jeg mener at opplegget har betydning for meg og mitt videre liv både på jobb og hjemme, fordi kurset har gitt meg troen på at jeg er flink nok på jobb og god nok som mor og medmenneske. Jeg er evig takknemlig for at jeg tok valget om å komme hit!

AFEM

Ansvar For Egen Mestring

AFEM-senteret Smednes as

www.afem.as
Tlf: 975 39 033



AFEM-senteret Smednes AS