

Transformerende forløb for kvinder:

Få mere lethed, glæde og flow i både dit arbejds- og privatliv

Hvis der fandtes en enkelt opskrift til et lettere og mere glædesfyldt liv – ville du så tage den?

De fleste har lært, at det er hårdt arbejde at skabe et godt liv eller at opnå gode resultater, men hvad hvis det ikke er sandt?

Hvad hvis der findes en enkel vej til glæde og flow?

På dette forløb vil du blive præsenteret for en ny forståelse indenfor psykologien, som hedder "De Tre Principper. Det er en simpel beskrivelse af, hvordan du altid kan komme tilbage til ro, glæde og flow.

Den er ikke kompliceret eller kræver hårdt arbejde. Faktisk er den simpelt og let, og du kan bruge den både i dit privat- og dit arbejdsliv. Opskriften er den samme uanset kontekst.

Forløbet er et win-win for både dig og din arbejdsplads!

Du får opskriften til at få det godt (eller bare endnu bedre, hvis du allerede har det godt!) – og fra øget trivsel er det langt lettere at skabe de resultater og forandringer, som er vigtige for dig, både i dit privat- og arbejdsliv.

Det får du og din arbejdsplads ud af forløbet:

Helt overordnet får du forståelse for, hvordan dit sind virker. Det gør, at du lettere kan gå fra mentalt kaos og til mental klarhed. Fra stress til ro. Fra fastlåshed til flow.

En dybere forståelse af dit sind har betydning for ALT:

- Du bliver bedre til at løse problemstillinger, bevare overblikket og se nye muligheder
- Du oplever mere flow, så dit arbejde føles lettere, mere ubesværet og koster dig mindre energi
- Du kan slippe de tanker og frustrationer, som ellers kunne vokse sig store og dræne dig for energi
- Du får mere overskud til dine relationer og en større forståelse for både dig selv og andre
- Du bliver mere robust og fleksibel i situationer, hvor det hele spidser til



Hvad skaber forandringen?

På det her forløb vil du opdage, at alting vender på hovedet. Det er derfor det virker.

Du vil blive præsenteret for en helt ny måde at tænke psykologi og trivsel på. Det vil være nyt, men samtidig intuitivt og logisk.

Du behøver kun at få øje på to simple ting for at kende opskriften tilbage til ro, glæde og flow:

1. Dine tanker er den eneste kilde til dine følelser
2. I tomrummet bag dine tanker er der et uendeligt potentiale for glæde, kreativitet og nye ideer

Forløbet er helt enkelt. Det har til formål at give dig en dybere forståelse af, hvordan dit sind fungerer.

Undervejs vil det blive tydeligt for dig, hvordan de fleste af os tænker os væk fra trivsel. Vi bruger simpelthen vores tænkning på en måde, der har den modsatte effekt af det, som vi gerne vil opnå.

Det vil blive klart for dig, hvornår din tænkning hjælper dig, og hvornår du opnår de bedste resultater ved at tænke mindre. Du vil begynde at se, hvordan glæde, løsninger, overskud, og lethed kommer fra mindre tænkning – og det vil give dig mulighed for at bruge dit sind på en ny måde.

Det er simpelt – og transformerende på samme tid. For både dig og din arbejdsplads.



*”Start med den gode følelse
– og lad de ønskede forandringer udspringe fra den”*

Forløbet har allerede kørt med stor succes i Aarhus - og nu har du chance for at være med i Viborg.



Hvad kræver det at deltage?

Det kræver ikke hårdt arbejde at deltage. Tidligere deltagere beskriver det som inspirerende, bevægende og energigivende. Men det er afgørende, at du er åben for at se noget nyt, og at du vil prioritere at bruge tiden på det.

Undervejs i forløbet vil du få tilsendt små videoer, podcast eller tekster, som du skal lytte til eller læse mellem hver gang. De vil altid være udvalgt, så de ikke tager for meget af din tid, men du skal regne med at afsætte lidt tid mellem sessionerne.

*"Det er det mest værdifulde jeg kan give dig:
En forståelse, som hjælper dig med at komme hurtigere tilbage til et klart og roligt sind"*

Forløbet er kun for kvinder, så det er vigtigt at du har lyst til at være en del af et fællesskab, hvor vi spiller hinanden gode og hjælper hinanden med at se nyt.

Det praktiske:

- Vi mødes 6 gange á 3 timer. Altid torsdage fra kl. 14-17 (første gang fra kl. 14-18)
- Datoer: 12.9, 26.9, 24.10, 14.11 & 12.12.2024, samt opfølgninggang d. 30.1.2025
- Sted: Gammel Vagt, Lille Sankt Hans Gade 20, 8800 Viborg
- Antal: Max 10 kvinder
- Pris: 10.000 kr, ex moms

Tilmelding:

Få din virksomhed til at investere i fremtidige succes ved at prioritere din trivsel og arbejdsglæde højt. Det gør hele forskellen.

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig: 51928881 / mail

Du tilmelder dig ved at sende dine oplysninger til:

<https://system.easyppractice.net/event/transformerende-forlb-for-kvinder-f3a2b>



Hvem er jeg?

Mit navn er Anne Stærk Dickenson.

Jeg er uddannet psykolog og har de sidste mange år specialiseret mig i en ny psykologisk forståelse, der har fokus på mental trivsel, og hvordan succes og forandringer skabes fra en følelse af flow.



I mit arbejdsliv jeg været med til at starte Cektos Aarhus op, taget uddannelse i USA omkring kroppens betydning for øget trivsel, og i de senere år særligt specialiseret mig i forståelsen De Tre Principper. Jeg har igennem undervisning, gruppeforløb og individuelle samtaler hjulpet mere end 1000 personer med at få en dybere forståelse af deres sind, så de hurtigere kan komme tilbage til mental klarhed, glæde og flow.

Det her forløb har afsæt i alle mine erfaringer – og det er sammensat på en måde, så du får de bedste betingelser for at se nyt.

Er du nysgerrig på mig, så kan du læse mere på min hjemmeside: www.annestaerk.dk eller finde mig på de sociale medier ved at søge på "Psykolog Anne Stærk Dickenson"

Jeg håber, at du er klar på et forløb, hvor fundamentet for forandring er fællesskab og forståelse!

Anne Stærk

