KURSPLAN

HAGEN familieterapi

BEDRE I BALANSE

Modul: 1

Tema:
Det lille barnet

Tid: 1 uke

Leksjoner: 4

Nedlastbare filer: 2

Innhold:
Det indre barnet er på en måte oppbevaringsstedet for våre minner, opplevelser og følelser. Dette påvirker deg i det voksne livet

Målet for modulen:

Vi har alle mønster.
Noen prosesser hjelper oss i det daglige, mens andre er med oss mer ubevisst fra tidligere erfaringer. Ved å være oppmerksom på trekk ved deg selv, som du ønsker å endre, kan du jobbe med å akseptere og integrere, og på den måten klare å omfavne hele deg selv.

KURSPLAN

HAGEN familieterapi

BEDRE I BALANSE

Modul: 2

Tema:
Bli bedre

Tid: 1 uke

Leksjoner: 4

Nedlastbare filer: 1

Innhold:

Denne modulen handler om å bli bevisst på måten du tenker om, og snakker til deg selv.

Målet for modulen:

Denne modulen tar for seg tanker, følelser og selvbebreidelse. Dette er viktige temaer for å bli bevisst på seg selv, og komme i en bedre balanse

KURSPLAN

HAGEN familieterapi

BEDRE I BALANSE

Modul: 3

Tema:
Bli bedre

Tid: 1 uke

Leksjoner: 5

Nedlastbare filer: 1

Innhold:

En bevissthet rundt det å si nei uten å måtte forklare seg.

Målet for modulen:

I denne modulen vil du lære deg å klage uten kritikk, som vil hjelpe deg i alle relasjoner du befinner deg i. Partner, barn, kollegaer og andre mennesker. Den tar for seg det å være tydelig og viktigheten av å sette grenser.

KURSPLAN

HAGEN familieterapi

BEDRE I BALANSE

Modul: 4

Tema:
Stress

Tid: 1 uke

Leksjoner: 6

Nedlastbare filer:

Innhold:
Det finnes positivt og negativt stress. Hvordan kjenne igjen ditt stress er viktig for å kunne skille mellom de to.

Målet for modulen:

I denne modulen er det stress og stressreaksjoner som er i fokus. Tolleransevindu blir forklart, og det er øvelser som vil hjelpe deg å senke stress.

KURSPLAN

HAGEN familieterapi

BEDRE I BALANSE

Modul: 5

Tema:
Gi slipp på kontroll

Tid: 1 uke

Leksjoner: 4

Nedlastbare filer:

Innhold:
Mange kvinner ta alt for mye ansvar for ting de ikke trenger å ta ansvar for. Det er veldig slitsomt.

Målet for modulen:

I denne modulen vil du lære hva som er ditt ansvar, og hva som ikke er ditt ansvar. Det er øvelser som vil hjelpe deg sånn at du lettere kan beholde det som er ditt ansvar, men gi fra deg det som ikke er det.

KURSPLAN

HAGEN familieterapi

BEDRE I BALANSE

Modul: 6

Tema:
Egenomsorg

Tid: 1 uke

Leksjoner: 4

Nedlastbare filer:

Innhold:

Du er det viktigste mennesket i ditt liv!
For å bli en bedre utgave av deg selv er det utrolig viktig at du gir deg selv mer av det du trenger for å lade dine batterier.

Målet for modulen:

I denne modulen vil du bli mer bevisst på hva du trenger for å ha det bra. Hvordan du kan bruke de fem kjærlighetsspråkene til å gi deg selv kjærlighet.

KURSPLAN

HAGEN familieterapi

BEDRE I BALANSE

Modul: 7

Tema:
Her og nå

Tid: 1 uke

Leksjoner:

Nedlastbare filer:

Innhold:

Det er veldig lett å tenke på alt som burde gjøres, eller som skal gjøres. Da jobber hjernen veldig mye, og det kan sette seg i kroppen.

Målet for modulen:

I denne modulen får du gode tips til å sovne raskere, og en meditasjon som vil hjelpe deg å gi slipp på spenninger i kroppen.