

Fundamentet for din trivsel

Formålet med kurset:

Formålet med dette kursus er, at du får skabt et godt fundament for hvordan og hvor i dit liv, du kan arbejde med din egen trivsel, med de vilkår og det sted du er i dit liv lige nu.

Udbytte

- Du har et godt fundament for at arbejde med din trivsel, og hvordan du kan arbejde målrettet og specifikt med den
- Du har identificeret dine kerneværdier, og ved hvorfor de er vigtige som kompas for gode og sunde beslutninger i dit liv
- Du har identificeret, hvor i dit liv det skaber størst værdi og energi at arbejde med din egen trivsel lige nu, så du kan tage de første skridt til at få omsat det i din hverdag!

Indhold:

- Hvad er trivsel for dig – herunder dilemmaer og forhindringer for din trivsel
- Gennemgang af værdiers ubevidste og bevidste betydning for beslutninger i dit liv.
- Udarbejdelse af dit livshjul – Herunder belysning af, hvad der dræner og hvad der giver energi i dit liv
- Inspiration til “små daglige praksisser” i dit liv
- Udarbejdelse af “Min trivsel”