

# WORKSHOP - STOP OP & FÅ TID

I en travl hverdag handler vi meget pr automatik – vi synes ikke, vi kan andet. Men det kan vi!

Vi kan nemlig sætte egne og andres energi i spil på nye måder, og vi har mulighed for at gøre noget ved, hvordan vi har det:

Vi kan hente energien i vores:

- Krop
- Sprog
- Følelser
- Tankemønstre

**Vi kan lære at stoppe op og tage stilling til den handling vi pr automatik er ved at vælge:**

*Er jeg i gang med at gøre noget der virker fremmede eller hæmmende på situationen? Er jeg i gang med en 'jeg burde'...?*

## PÅ WORKSHOPPEN - STOP OP & FÅ TID

arbejder vi med, hvordan vi kan tage stærkere bevidste valg i den travle hverdag, skabe sundere relationer og slippe energien løs i os selv og med hinanden.

Når energien er sluppet fri, får vi løst flere opgaver, og tiden rækker længere.

- Workshoppen er af minimum en dags varighed. Vi lægger vægt på at lege og træne de nye indsigter og værktøjer.
- Workshoppens indhold tilpasses naturligvis til jeres aktuelle situation og behov.
- Workshoppen kan foregå, hvor det passer jer bedst.
- Dagsprisen for to konsulenter afhænger af antallet af deltagere. Ring for at høre nærmere.

**Nina Presskorn-Thygesen**

SiSensus

Tlf .: 24 49 23 01  
nina@sisensus.dk  
sisensus.dk

**Jette Nielsen**

forundringsfabrikken

Tlf.: 30 43 85 60  
jette@forundringsfabrikken.dk  
forundringsfabrikken.dk

