

Ny tid

I en tid hvor vi opplever endringer i stadig raskere tempo blir behovet for å stå stødig i seg selv enda mer viktig.

Vi kan i mindre grad lene oss på ytre faktorer. Vi trenger å finne vårt eget nav og navigere etter.

Vår egen frykt er ofte den som stopper oss fra å ta i bruk større deler av oss selv, våre evner og talenter. For å forstå hva frykten består i, må vi se oss selv med nye øyne.

Dette kurset er for deg som:

- ønsker å forstå deg selv og dine behov, mønstre og drifter bedre.
- ikke vil være offer for omstendighetene, men kunne styre selv gjennom utfordringer og kaos.

Vi må se oss selv før vi kan se andre!



Kursholder

Mariann Marthinussen

Jeg har bakgrunn fra 16 år i internasjonalt næringsliv fra både konsulent og olje- og gass bransjen før jeg valgte å jobbe med menneskers selvutvikling på heltid.

Min utdanning innenfor feltet er samtaleterapeut og coach fra Det Europeiske Psykosyntese Instituttet HumaNova. Psykosyntese kan kort beskrives som en psykologi med sjel. Min reise startet dog for 15 år siden gjennom selvstudier og kurs og livets egen skole.



Min vei har gått gjennom mange faser og stadier av selverkjennelse, og veien blir stadig til mens jeg går. Jeg blir aldri ferdig selvutviklet men er selvutviklende.

I min erfaring med sykemelding og utbrenthet var arbeidet med egne delpersonligheter avgjørende for å stoke ny kurs og finne en bedre måte å leve mitt liv på.

Jeg jobber til daglig med med individer og bedrifter i utvikling i form av kurs, ledersamlinger, foredrag, coaching og terapi.

mariann@levdittliv.no

tlf. 917 08 125

www.levdittliv.no

”Sjef i eget liv”

20-21. februar 2010

Oslo

Lev ditt liv

Invitasjon

Min visjon er å være FRI! Fri fra alle "må", "burde" og andre mulige tenkte jantelover og ytre forventninger. Jeg vil være fri til å leve slik jeg vil og slik det gjør meg godt. I mitt virke blir det den største drivkraften, som jeg igjen forsøker gi videre til mine klienter.

Vi skaper bevegelse gjennom bevisstgjøring!

"Sjef i eget liv" kurset fokuserer på hvordan du skal stå på scenen i ditt liv. Helgen vil inneholde praktiske øvelser som gir deg innsikt i følgende:

- bli en tryggere og mer ekte utgave av deg selv
- forstå dine behov på en ny måte
- hvilke drivkrefter som styrer ditt liv
- hvordan beherske endringer bedre
- egne verdier og verdigrunnlag
- kjærligheten til deg selv

Kurset vil bidra til at du blir mer bevisst hva som skjer rundt deg, og hvordan du kan styre dine tanker og handlinger - og ikke de som styrer deg.

Formålet med helgen:
større selvinnsett, selvledelse
og egenkjærlighet

"When an inner situation is not made conscious, it appears outside as fate" **Carl Jung**

Program

Vi vil leke oss gjennom utfordringer og blokkeringer. Vi vil la både kropp, sinn og sjel få ta del i prosessen og bidra til ny forståelse og bevisstgjøring slik at du kan leve ditt liv i større frihet og mer autentisk i henhold til den du er og vil være!

I psykosyntesen ser vi på delpersonligheter som er aspekter og deler av oss selv som er med å skape vårt ego, personlighet og uttrykk. Disse delene både tjener og begrenser oss. Delpersonligheter kan være:

- Din indre kritiker
- Perfeksjonisten
- Den flinke jenta/gutten
- Klovn
- Gledessprederen
- Sabotøren, etc.

Listen er lang og individuell for hvert menneske, men vi har ofte noen felles karakterer som er kjent hos alle.

Kurset vil gi deg innsikt i hvordan du kan identifisere og styre **dine** delpersonligheter, slik at de i størst mulig grad tjener deg, fremfor begrenser deg.

Velkommen til en helg hvor du får stå i fokus - der du er i ditt liv.

Praktisk informasjon

Datoer:

Lørdag 20. februar (kl. 10.00-18.00)

Søndag 21. februar (kl. 10.00-16.00)

Sted: Oslo (Baldersgt. 11, Frogner)

Pris: NOK 2.750,-

Påmelding: mariann@levdittliv.no

Frist: 10. februar, 2010

Påmelding er bindende og faktura må betales før kursstart.

Mat, drikke og overnatting

Ta med snacks i løpet av dagen.

Baldersgate ligger på Frogner i Oslo, hvor det er mange kafeer og spisemuligheter i lunsjen. Det vil være 1 times lunsj lørdag og søndag. Jeg anbefaler at du holder lørdagskvelden åpen for refleksjon og hvile, da kursinnholdet kan bli intenst.

Overnatting ordnes av den enkelte.

Gi beskjed om du trenger forslag.

Mer info om psykosyntese på: www.levdittliv.no

Artikkel om tema kan finnes på:

<http://www.levdittliv.no/bildedb/sjefiegetliv.pdf>
