

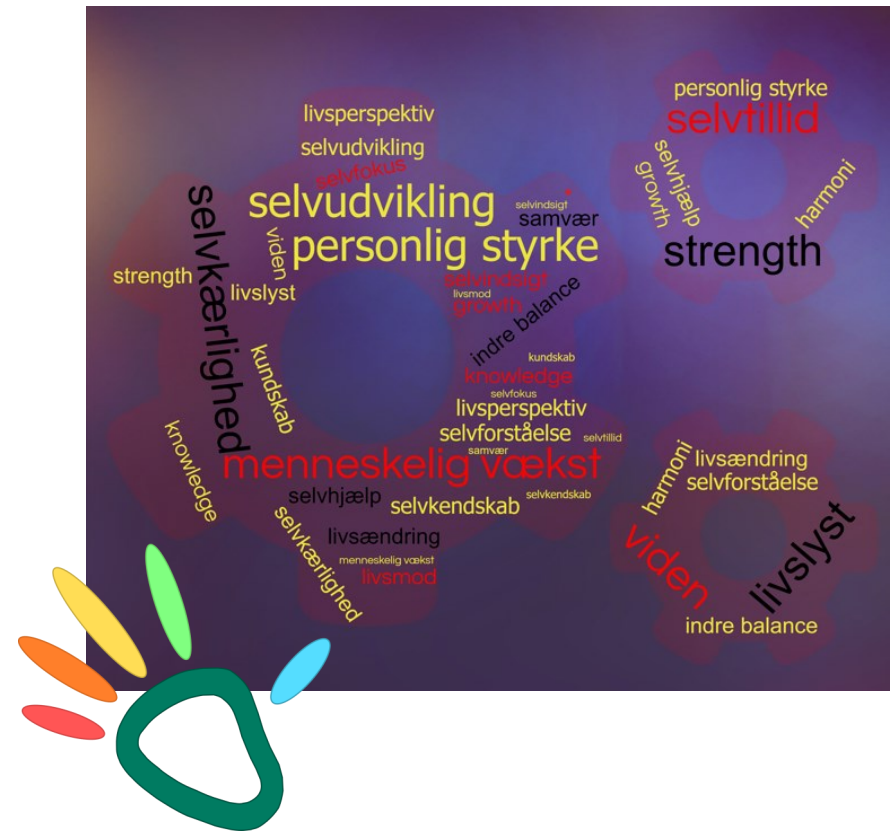
# Personlig udvikling en NY selvhjælpsgruppe

- Vil du være med til at starte en ny selvhjælpsgruppe med fokus på personlig udvikling?
- Har du mod på at lære nye mennesker at kende?
- Vil du gerne arbejde med dig selv og afprøve forskellige selvudviklingsmodeller?



# Personlig udvikling en NY selvhjælpsgruppe

- Vil du være med til at starte en ny selvhjælpsgruppe med fokus på personlig udvikling?
- Har du mod på at lære nye mennesker at kende?
- Vil du gerne arbejde med dig selv og afprøve forskellige selvudviklingsmodeller?



Vi finder i fællesskab ud af, hvad vi vil arbejde med og hvordan. Det kan f.eks. være hvilke temaer, der skal tages op, hvilke øvelser, vi vil afprøve eller vidensdeling, hvor I som deltagere selv byder ind med viden og erfaring. Temaer eller modeller kunne være:

- empowerment
- meditation og mindfulness
- livshjulet
- processtavlen
- konfliktløsning
- stresshåndtering
- metakognitiv terapi
- positive selvbekræftelser
- og meget andet....

Er du nysgerrig, så henvend dig til Guldborgsund Frivilligcenter på tlf. 54 82 00 55 eller på mail: [sekre2.frivillig@gmail.com](mailto:sekre2.frivillig@gmail.com)



Vi finder i fællesskab ud af, hvad vi vil arbejde med og hvordan. Det kan f.eks. være hvilke temaer, der skal tages op eller hvilke øvelser, vi vil afprøve. Vidensdeling, hvor I som deltagere selv byder ind med viden og erfaring, er selvfølgelig også en mulighed. Temaer eller modeller kunne være:

- empowerment
- meditation og mindfulness
- livshjulet
- processtavlen
- konfliktløsning
- stresshåndtering
- metakognitiv terapi
- positive selvbekræftelser
- og meget andet....

Er du nysgerrig, så henvend dig til Guldborgsund Frivilligcenter på tlf. 54 82 00 55 eller på mail: [sekre2.frivillig@gmail.com](mailto:sekre2.frivillig@gmail.com)

