

## SELVVÆRDS-KURSUS/WORKSHOP

Man kan faktisk lære at elske sig selv!

- **Er du bedre til at opfylde andres behov frem for dine egne?**
- **Har du svært ved at træffe beslutninger?**
- **Bliver du nærmest forlegen eller flov når du modtager ros, anerkendelse eller gaver?**

Har du problemer med noget af ovenstående, kunne det lyde som om du har udviklet lavt selvværd.

Selvværd kommer ikke af sig selv, det skabes i vores samspil med andre mennesker. Selvværd handler ikke om hvad du er god til, men om hvad du tænker om dig selv. Heldigvis er selvværd noget man kan udvikle hele livet.

Kom på selvværds-kursus og få inspiration til at lære at elske dig selv. Hvorfor?

FORDI **DU** FORTJENER DET ☺

På kurset vil du få inspiration til at styrke dit selvværd og redskaber til, hvordan du kan arbejde videre efter kurset.

Kurset er for alle over 17 år, som har et ønske om at få styrket deres selvværd

Kurset foregår som regel i Pavillonen Lunderskov, Søgårdsvej 4 6640 Lunderskov, men jeg lejer gerne lokaler et andet sted i landet, hvis der er min.6 deltagere.

Se prisen under priser øverst på siden.

Kurset vil forløbe over 2 gange a' 3 timer eller en dags workshop a' 7 inkl. en times frokost timer

Ring, sms for at blive skrevet op til workshop/kursus på tlf. 5310 3030 eller mail [lene@hope4you.dk](mailto:lene@hope4you.dk)