



NextStep

TRINVIS PERSONLIG UDVIKLING

Et 20 ugers kursus som øger din trivsel og bringer dig tættere på arbejdsmarkedet



Kontakt

24349004 / jesper@knudsenoghartmann.dk
31223241 / martin@knudsenoghartmann.dk
www.knudsenoghartmann.dk

Et personligt udviklingsforløb der skridt for skridt flytter dig til et mere meningsfuldt og håndterbart liv

Forløbet skal gøre dig klar til et ordinært job eller en virksomhedsrettet aktivering.

Målet er at du udvikler dig personligt, så du positivt kan påvirke din trivsel og få øje på dine styrker, kompetencer og resurser. Bl.a. ved at opbygge dit selvværd, din selvtillid, og din fysiske formåen.

Den personlige udvikling handler om at blive bedre til at håndtere livets store og små daglige udfordringer. Du vil ikke længere føle dig hæmmet af f.eks. angst, stress og depression. Ligesom du får redskaber og indsigter til at håndtere eller overvinde andre af de barrierer og udfordringer livet byder dig på. Fysisk træning er en del af forløbet med henblik på at du også kommer i trivsel fysisk.

Tidsforbrug:

2 gange 3 timers undervisning hver uge, en ugentlig gruppecoaching og 12 coachinger fordelt over 20 uger. Efterfølgende 6 gruppecoachinger fordelt over 13 uger i praktikperioden

Deltagerantal:

Kurset vil blive afholdt i grupper med minimum 8 - 12 deltagere.

Resultater og konkret udbytte

Forventeligt vil du som deltager opleve en væsentlig forbedring af hverdagen og være motiveret samt i stand til at bidrage meningsfuldt til samfundet.

Efter forløbet har du opnået følgende:

- Øget selvindsigt, selvtillid og selvværd
- Er motiveret til at blive selvforsørgende
- Afklaret om egne styrker, adfærd og type
- I stand til at ændre kommunikation efter situation og mennesketype
- Er i stand til at indgå i teamsamarbejde og afklaret om egen og andres rolle.
- Er afklaret og i stand til at indgå i en autoritetsrelation
- Øget selvkontrol og følelshåndtering, samt evne til at skabe selvmotivation.

Sted:

Forløbet afholdes i vores kursuslokaler.

