



Knudsen &
Hartmann

Resultater gennem personlig udvikling



UNGE: LEDIGE



Kontakt

Ring/sms 24349004 / jesper@knudsenoghartmann.dk
www.knudsenoghartmann.dk

Bliv uddannelsesklar gennem øget selvværd, og selvtilid og færre forhindringer.

Forløbet skal gøre dig uddannelsesklar eller på anden vis afklaret med udgangspunkt i dine resurser.

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 selvtilid.

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 er motiveret og afklaret i forhold til at starte på og gennemføre den for dig rigtige uddannelse eller alternative plan.

Tidsforbrug:

Forløbet kører over 12 uger

Hver uge indeholder:

- 3 x 3 timers undervisning inkl træning
- 8 individuelle psykoterapeutiske samtaler fordelt over de 12 uger.
- 24/7 support under hele forløbet

Sted:

Forløbet afholdes i vores kursus lokaler.

Resultater og konkret udbytte:

Forventeligt vil 80 % af deltagerne opleve en væsentlig symptomreduktion og at de kan håndtere deres hverdag og aktuelle udfordringer.

- Have valgt uddannelse og være afklaret og motiveret til at gennemføre en uddannelse.
- Øget selvindsigt, selvtilid og selvværd
- Er motiveret til at blive selvforsørgende
- Afklaret om egne styrker, adfærd og type
- Være i stand til at indgå i faglige og sociale relationer på en mere konstruktiv måde.
- Opleve øget trivsel
- Være afklarede omkring personlige, sociale og faglige problemstillinger.
- Øget selvkontrol og følelshåndtering, samt evne til at skabe selvmotivation

Deltager antal:

Kurset vil blive afholdt i grupper med minimum 4 - 12 deltagere.

