

Nyhetsbrev

Kraftfulla sätt att få MOTIVATION TILL FÖRÄNDRING!
2010-06-26

Om kursen *Jag och min mamma – en kurs om att hantera en viktig relation.*

I början av juni hade jag en kurs om mödrar och vuxna barns relationer. Det kändes så bra! Jag hade läst och planera kursens utformning i nästa ett år! Vi hade mycket intressanta funderingar om att förlåta eller inte, om hur man kan förlika sig med det förflutna för att kunna gå vidare. Öppna konsultationer inför gruppen var mycket uppskattade. Läs gärna nedan om du vill veta mera!

Varma hälsningar
Liria



Jag och min Mamma - en kurs om att hantera en viktig relation.

Vi har alla en relation till vår mamma. Mycket ofta innehåller relationen komplikationer. Ibland är komplikationerna sådana att de innebär ett hinder för oss att utvecklas eller att leva det liv vi vill leva. Ibland leder komplikationerna till att livet tillsammans med mamma inte alls blir det vi önskade.

Kursen **Jag och min Mamma** syftar till att ge dig kraftfulla och bestående redskap för att hantera din relation med din mamma.

Kursledaren **Liria Ortiz** har mycket stor erfarenhet av att arbeta med människor i svårigheter av olika slag och att stödja dem till förändring och utveckling. Liria är psykolog och psykoterapeut och hon har bland annat specialistkompetens inom Motiverande Samtal (MI). Som kursledare kommer Liria att arbeta som i en "öppen konsultation". Detta innebär att deltagarnas egna erfarenheter och livssituation utgör ett viktigt inslag i kursen. Samtidigt får man möjlighet att konsultera henne under kursens gång.

Kursen fokuserar på hur relationen med din mamma ser ut och på hur du kan påverka och utveckla den. Kursen handlar också om att direkt ge dig de egna redskapen för din egen utveckling och för utvecklingen av relationen med din mamma. Hög grad av egen aktivitet och reflektion tillsammans med de andra kursdeltagarna ingår.

Kursen är fördelad på två tillfällen. Är du nyfiken och skulle vilja veta mer? Ring 08-462 98 14 eller maila info@contar.se

Pris: Priset för kursen är 3990 kr inklusive moms.

Tid och plats: Kursen är fördelad på två tillfällen, lördagen **30 oktober** och lördagen den **27 november** mellan kl. 9.00 – 16.00 med paus för lunch och fika.

Lokal: I Stockholms innerstad.

Anmälan: tel. 08-462 98 14 eller info@contar.se