

Självkänsla & Skälvkänsla

Dålig eller låg självkänsla kan yttra sig på många olika sätt. Oavsett vilket så påverkas både individen och omgivningen av konsekvenserna. Att medvetandegöra vad som kan vara orsaken till denna låga självkänsla kan vara svår och tidsödande. Här erbjuds ni en annan synvinkel med hjälp av nya ord som beskriver nya tankesätt som i sin tur kan bidra till förståelse, motivation och medvetenhet. Ni får på ett naturligt sätt uppleva skillnaden mellan att ha självförtroende, självkänsla och skälvkänsla. Ordet skälvkänsla är ett nytt ord, påhittat av Anna Källdén. En person med stark skälvkänsla har det rätt skakigt på sin personliga plattform. En smärre jordbävning är på gång fast det syns och hörs inte uppe vid ytan ännu. Detta känslomässiga skalv gör att man skälver inombords – den stora skälvan - och påverkar de flesta beslut som tas.

Syfte

Att kunna belysa styrkan i det svaga och tvärtom.

Att få ökad medvetenhet om både självkänslan och skälvkänslan.

Att synliggöra konsekvenserna av en kraftfull skälvkänsla

Upplägg

Kåseri 1 tim

Föreläsning 2 tim

Insiktslyftning 4-6 tim

Utbildning 1-2 heldagar

Kursledare



Anna Källdén

Ordläkare, Kompositör & Utbildare

Sagt om Anna...

» Anna ser människor inifrån och ut med känsla.

Annika Carlsson
Förbundsordförande Centerkvinnorna
Riksdagsledamot Centerpartiet

Kan kombineras med

Ryggsäcken bär sig

Hus, hem & hembygd

Författare till:

Ordläk – Att leka och läka med ord

Utgiven 2005 av naturligt-VIS.



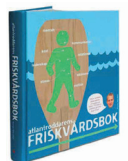
Medverkar i:

Atlantroddarens Friskvårdsbok som

en av 76 ledande experter.

Författare: Niclas Mårdfelt

Utgiven 2006 av Sellin & partner.



Medskapare av:

KortLäk® - ett företagsspel för träning i öppen kommunikation i form av en kortlek. 2006 naturligt-VIS & edman7000.



Skapare av:

Återvinnaren - En CD med text & musik komponerad för utbildning i leverskap & våld i nära relation. 2006 naturligt-VIS.



naturligt-VIS com

Anna Källdén

anna@naturligt-vis.com

070-841 94 31 • 0155-530 80

www.naturligt-vis.com