

Find vej i dit liv, Kvinde

Dette er et kursusforløb på fem enkeltstående kursusdage, der støtter kvinder i at opnå dybere indsigt i egne livsmønstre, roller og strategier. Målet er at styrke selvindsigten, så den enkelte kan stå stærkt i egen ret, udtrykke sig frit og undgå at overlade definitionen af egen identitet og egne behov til andre.

Mange oplever, at familie, partnere, sociale medier og andre aktører forsøger at styre personlige livsvalg, hvilket kan føre til en følelse af fremmedgjorthed i eget liv.

Kurset henvender sig til kvinder, som ønsker at tage definitionsretten og handlekraften tilbage ved at forstå de bevidste og ubevidste strategier, der er med- og modspillere ift. at opfylde egne behov og ønsker.

Om underviseren

Jeg hedder Susi Trolle, og jeg har udviklet dette kursusforløb, fordi jeg tror på, at empowerment og er afgørende. Jeg ved ikke, hvad der er rigtigt for dig, men jeg vil rigtigt gerne hjælpe dig til at finde din styrke og din vej – sådan som du selv definerer den.

Til daglig arbejder jeg som arbejdsmiljøkonsulent med blandt andet konfliktløsning, coaching og mindfulness undervisning med base i firmaet Trolle og Kunze. [Læs mere her](#)

Kurset er workshop-orienteret

Kurset er designet til at man kan arbejde med sig selv, så egne refleksioner og opdagelser bliver centrale. Samtidig er inspiration og støtte fra andre deltagere vigtig for egen udvikling, hvorfor der vil være fokus på samtaler to og to samt deling af tanker og indsigter.

Der vil være flere små pauser med plads til uformelle snakke.

Fokus på psykologisk tryghed

Det er vigtigt for alles udbytte, at der er tryghed og nænsomhed omkring enhver deltagers personlige fortællinger. Derfor vil vi etablere aftaler om vores samvær, hvor fortrolighed er en af de første prioriteter. Gruppetørrelse: 6 – 10 personer

Tematikker

Herunder er en oversigt over de temaer, som kurset tager udgangspunkt i. Der er et særligt tilrettelagt forløb tænkt ind, så de fem lørdage hænger godt sammen fra start til slut. Det er imidlertid sådan, at det er muligt at 'plukke' de temaer, der har mest interesse.

➤ Ring til **Susi Trolle** på **50 91 40 51** eller skriv til susi.trolle@gmail.com, hvis du har spørgsmål!

Lørdag den 7. december 2024 kl. 9 - 16: Assertiv kommunikation

Assertiv kommunikation er en stil, hvor man udtrykker sine tanker, følelser og behov klart og direkte, samtidig med at man respekterer andres rettigheder og følelser. Et vigtigt element i assertiv kommunikation er at kende og respektere sine personlige rettigheder. Det betyder f.eks. retten til at sige: "Jeg er ikke enig" eller "Jeg har brug for tid til mig selv", uden at skulle forklare eller retfærdiggøre det. Vi vil arbejde med forskellige personlige kommunikationsstile og undersøge, hvordan vi kan styrke os selv i processen. Målet er at blive bedre til at udtrykke egne følelser, meninger og behov på en måde, der gør, at vi står stærkere og føler os mere sikre i vores interaktioner med andre.

Dagsprogrammet ser cirka sådan ud - ændringer kan forekomme inden kursus dagen

Kl. 9 – 10

Velkommen

Mindfulnessøvelse – velkommen til dig, til gruppen og dagen

Præsentation: Hvad hedder du?

Aftaler for samvær, så der skabes et trygt rum

Præsentation: Hvad bringer dig til dette kursus?

Kl. 10 – 12

Oplæg om dagens tema

Individuel øvelse

Fælles dialog

Kl. 12 - 12:30

Frokost – den medbringer du selv

Kl. 12:30 – 15:45

Øvelser

Walk and talk i København K - afhængig af vejret

Opsamling på øvelser

Refleksioner og fælles deling over dagens tema: Hvad tager du med dig hjem

Kl. 15:45 – 16

Mindfulness øvelse – farvel og tak til dig, til gruppen og dagen

Praktisk om kurset

Pris: En kursusdag koster 800 kr. Alle kursusdage købt samlet koster 3.000 kr./ eller 600 kr. for en dag. Du kan sagtens tage den første kursusdag og lige se konceptet og underviseren an, inden du køber den samlede pakke til den reducerede pris.

Forplejning: Kaffe/ te/ vand samt frugt og lidt sødt i løbet af dagen. Frokost sørger man selv for.

Sted: Lille Strandstræde 10, 2.sal, 1254 Kbh. K. Tilmelding og kontakt til underviser:

Susi Trolle – skriv til susi.trolle@gmail.com - ring til: 50 91 40 51

Lørdag den 11. januar 2025 kl. 9 - 16: Mindfulness

Mindfulness træner din opmærksomhed og dit nærvær. Det skaber mere sindsro, velvære og øget fokus i dagligdagen, så det bliver nemmere at mærke sig selv, sine behov og sine grænser. Vi vil arbejde med blandt andet meditation og åndedrætsøvelser, som hjælper med at slippe bekymringer og tankemylder, og skaber mulighed for at omfavne dig selv med tålmodighed og venlighed.

Dagsprogrammet ser cirka sådan ud - ændringer kan forekomme inden kursus dagen

Kl. 9 – 10

Velkommen

Mindfulnessøvelse – velkommen til dig, til gruppen og dagen

Præsentation: Hvad hedder du?

Aftaler for samvær, så der skabes et trygt rum

Præsentation: Hvad bringer dig til dette kursus?

Kl. 10 – 12

Oplæg om dagens tema

Individuel øvelse

Fælles dialog

Kl. 12 - 12:30

Frokost – den medbringer du selv

Kl. 12:30 – 15:45

Øvelser

Walk and talk i København K - afhængig af vejret

Opsamling på øvelser

Refleksioner og fælles deling over dagens tema: Hvad tager du med dig hjem

Kl. 15:45 – 16

Mindfulness øvelse – farvel og tak til dig, til gruppen og dagen

Praktisk om kurset

Pris: En kursusdag koster 800 kr. Alle kursusdage købt samlet koster 3.000 kr./ eller 600 kr. for en dag. Du kan sagtens tage den første kursusdag og lige se konceptet og underviseren an, inden du køber den samlede pakke til den reducerede pris.

Forplejning: Kaffe/ te/ vand samt frugt og lidt sødt i løbet af dagen. Frokost sørger man selv for.

Sted: Lille Strandstræde 10, 2.sal, 1254 Kbh. K.

Tilmelding og kontakt til underviser:

Susi Trolle – skriv til susi.trolle@gmail.com - ring til: 50 91 40 51

Lørdag den 15. februar 2025 kl. 9 - 16: Transaktionsanalyse

Transaktionsanalyse (TA) er en psykologisk teori og kommunikationsmodel udviklet af Eric Berne. Grundlæggende opdeler TA menneskets personlighed i tre såkaldte ego-tilstande: Forælder, voksen og barn. Transaktioner refererer til udvekslingen mellem disse ego-tilstande i kommunikationen. TA kan bruges til at identificere og forstå mønstre i vores kommunikation og relationer, så vi kan løse konflikter og forbedre vores relationer, fx i familien eller på arbejdspladsen. Vi vil arbejde med at udforske vores indre landskab af forælder-, voksen- og barn-tilstandene og undersøge, hvordan disse påvirker vores relationer.

Dagsprogrammet ser cirka sådan ud - ændringer kan forekomme inden kursus dagen

Kl. 9 – 10

Velkommen

Mindfulnessøvelse – velkommen til dig, til gruppen og dagen

Præsentation: Hvad hedder du?

Aftaler for samvær, så der skabes et trygt rum

Præsentation: Hvad bringer dig til dette kursus?

Kl. 10 – 12

Oplæg om dagens tema

Individuel øvelse

Fælles dialog

Kl. 12 - 12:30

Frokost – den medbringer du selv

Kl. 12:30 – 15:45

Øvelser

Walk and talk i København K - afhængig af vejret

Opsamling på øvelser

Refleksioner og fælles deling over dagens tema: Hvad tager du med dig hjem

Kl. 15:45 – 16

Mindfulness øvelse – farvel og tak til dig, til gruppen og dagen

Praktisk om kurset

Pris: En kursusdag koster 800 kr. Alle kursusdage købt samlet koster 3.000 kr./ eller 600 kr. for en dag. Du kan sagtens tage den første kursusdag og lige se konceptet og underviseren an, inden du køber den samlede pakke til den reducerede pris.

Forplejning: Kaffe/ te/ vand samt frugt og lidt sødt i løbet af dagen. Frokost sørger man selv for.

Sted: Lille Strandstræde 10, 2.sal, 1254 Kbh. K.

Tilmelding og kontakt til underviser:

Susi Trolle – skriv til susi.trolle@gmail.com - ring til: 50 91 40 51

Lørdag den 15. marts 2025 kl. 9 - 16: Psykologisk ilt

Psykologisk ilt refererer til de grundlæggende psykologiske behov – såsom autenticitet, mening, mestring og tilhør/fællesskab – som alle mennesker har brug for - for at trives mentalt og følelsesmæssigt. Ligesom organisk ilt er essentielt for fysisk overlevelse, er psykologisk ilt afgørende for vores mentale velvære. Vi vil arbejde med at forstå og opfylde disse grundbehov samt undersøge, hvordan vores omgivelser – såsom familie og arbejdsplads – spiller en rolle i at sikre, at vi får tilstrækkeligt psykologisk ilt. Sammen vil vi reflektere over, hvordan vi kan skabe miljøer, der understøtter vores behov for autenticitet, mening, mestring og fællesskab.

Dagsprogrammet ser cirka sådan ud - ændringer kan forekomme inden kursus dagen

Kl. 9 – 10

Velkommen

Mindfulnessøvelse – velkommen til dig, til gruppen og dagen

Præsentation: Hvad hedder du?

Aftaler for samvær, så der skabes et trygt rum

Præsentation: Hvad bringer dig til dette kursus?

Kl. 10 – 12

Oplæg om dagens tema

Individuel øvelse

Fælles dialog

Kl. 12 - 12:30

Frokost – den medbringer du selv

Kl. 12:30 – 15:45

Øvelser

Walk and talk i København K - afhængig af vejret

Opsamling på øvelser

Refleksioner og fælles deling over dagens tema: Hvad tager du med dig hjem

Kl. 15:45 – 16

Mindfulness øvelse – farvel og tak til dig, til gruppen og dagen

Praktisk om kurset

Pris: En kursusdag koster 800 kr. Alle kursusdage købt samlet koster 3.000 kr./ eller 600 kr. for en dag. Du kan sagtens tage den første kursusdag og lige se konceptet og underviseren an, inden du køber den samlede pakke til den reducerede pris.

Forplejning: Kaffe/ te/ vand samt frugt og lidt sødt i løbet af dagen. Frokost sørger man selv for.

Sted: Lille Strandstræde 10, 2.sal, 1254 Kbh. K.

Tilmelding og kontakt til underviser:

Susi Trolle – skriv til susi.trolle@gmail.com - ring til: 50 91 40 51

Lørdag den 12. april kl. 9 - 16: Resonans

Ifølge sociologen Hartmut Rosa beskrives resonans som en grundlæggende form for relation mellem mennesker og verden. Resonans refererer til en tilstand, hvor man oplever en dyb, meningsfuld forbindelse til sin omverden – en form for interaktion, der går ud over det overfladiske eller instrumentelle. Det er en oplevelse af at være i harmoni med verden omkring sig, hvor ens handlinger og følelser bliver mødt med gensvar og betydning.

På denne sidste kursusdag vil vi dykke ned i dette perspektiv og arbejde med at identificere, hvordan vi kan skabe mere resonans i vores relationer, aktiviteter og omgivelser. Gennem øvelser og refleksion vil vi undersøge, hvordan resonans kan berige vores liv og hjælpe os med at føle en dybere forbindelse til verden.

Dagsprogrammet ser cirka sådan ud - ændringer kan forekomme inden kursus dagen

Kl. 9 – 10

Velkommen

Mindfulnessøvelse – velkommen til dig, til gruppen og dagen

Præsentation: Hvad hedder du?

Aftaler for samvær, så der skabes et trygt rum

Præsentation: Hvad bringer dig til dette kursus?

Kl. 10 – 12

Oplæg om dagens tema

Individuel øvelse

Fælles dialog

Kl. 12 - 12:30

Frokost – den medbringer du selv

Kl. 12:30 – 15:45

Øvelser

Walk and talk i København K - afhængig af vejret

Opsamling på øvelser

Refleksioner og fælles deling over dagens tema: Hvad tager du med dig hjem

Kl. 15:45 – 16

Mindfulness øvelse – farvel og tak til dig, til gruppen og dagen

Praktisk om kurset

Pris: En kursusdag koster 800 kr. Alle kursusdage købt samlet koster 3.000 kr./ eller 600 kr. for en dag. Du kan sagtens tage den første kursusdag og lige se konceptet og underviseren an, inden du køber den samlede pakke til den reducerede pris.

Forplejning: Kaffe/ te/ vand samt frugt og lidt sødt i løbet af dagen. Frokost sørger man selv for.

Sted: Lille Strandstræde 10, 2.sal, 1254 Kbh. K. Tilmelding og kontakt til underviser:

Susi Trolle – skriv til susi.trolle@gmail.com - ring til: 50 91 40 51