

Att växa med fötterna på jorden

Följande ämnen kan förmedlas i form av föreläsningar (obegränsad storlek på gruppen) eller som workshop med mer aktiva deltagare (max 15 personer per tillfälle).

Ärlig är härlig

Går det att vara ärlig utan att andra tar illa upp? Går det att vara sann i nya bekantskaper? Med Nonviolent Communication får du hjälp att formulera dig så att blivande arbetsgivare och kollegor lättare förstår dig. På ett lättsamt sätt ägnar vi oss åt ett viktigt ämne.

Öra att höra

Hör du beröm, kritik eller verkar de inte bry sig? Utforska hur giraffens eller vargens öron skapar olika upplevelser i dig. Lär dig hur du kan välja vilka öron du ska höra med och ge dig en bekvämare situation med nya människor.

Kroppens budskap

Med näsan i vädret, eller som en hösäck... Vad signalerar du till omgivningen med din kropp och dina gester? På ett underhållande sätt får du upplevelser av hur olika vi kan närma oss andra. Med ökad medvetenhet får du ökad frihet.

Det bästa för det mesta

Du vet vad som är bra för dig, ändå ger du dig inte alltid det. Dina vanor kan handla om kost, motion, stimulans, vila... Vi utforskar hur vi kan överkomma hinder och våga värdesätta oss så mycket att vi ger oss det bästa för det mesta.