

# *mitt* LIV

*För mer information, kontakta:*

**Eva Hellgren**, telefon 031-12 89 77. E-post [128977@telia.com](mailto:128977@telia.com)

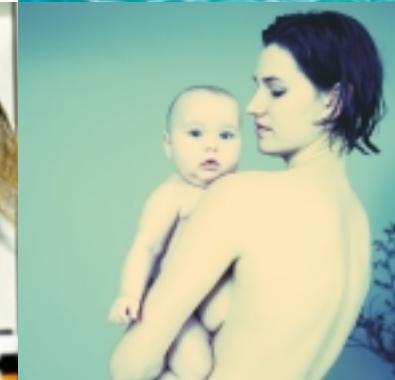
**Katarina Modig**, telefon 0709-40 08 40. E-post [katarina.modig@powerpartner.se](mailto:katarina.modig@powerpartner.se)



# *mitt* LIV

*En kurs för kvinnor som vill skapa balans i sitt liv.*

Är du en kvinna som vill ha tydligare mål och skapa mer glädje och livskvalitet i ditt liv? En kvinna som brinner för många saker men känner att lågan ibland håller på att slockna? En kvinna som har svårt att prioritera och vill göra fler saker än du hinner med? En kvinna som vill ha djupare relationer med familj och vänner? En kvinna som vill förändra och utveckla din arbetsituation. Eller en kvinna som känner att du vill ägna din hälsa mer uppmärksamhet men som aldrig har tid. **Då är kursen [Mitt Liv något för dig.](#)**





## Ta reda på vad du vill och skapa balans i ditt liv.

Huvudsyftet med kursen är att ta reda på vad man vill med sitt liv och att skapa en balans mellan olika områden i sin vardag; arbete/studier, fritid/intressen, familj/vänner, hälsa/boende. Målet är att varje kursdeltagare skapar en egen konkret handlingsplan för sitt liv och börjar förverkliga den. Kursen utvecklar också ett nätverk mellan kvinnor i liknande situationer.

**Arbetssätt** Vi arbetar flexibelt utifrån vilka behov som finns i gruppen. Förutom teoriavsnitt inom olika områden använder vi bl.a. samtal i grupp och enskilt, frigörande dans, skrivövningar, stresshantering, stretching, yoga, olika avslappningsövningar, kommunikationsövningar, målning, guidade visualiseringar, symbolpedagogiska övningar samt upplevelser ute i naturen.

## Del I | Titta i backspegeln

**BESKRIVNING:** Den första delen inriktar sig på att varje kursdeltagare kartlägger sitt liv fram tills idag och den nuvarande livssituationen. Detta i syfte att ha en tydlig startpunkt för visionsarbetet.

Innan kursen börjar uppmanas deltagarna att skriva sin levnadsberättelse som skall fungera som utgångspunkt i arbetet. Under dagarna kommer alla på olika sätt att få dela med sig av sin, samt ta del av andras, livssituation. Fokus läggs framförallt på vardagen och vad som fungerar bra och vad som fungerar mindre bra. Frågeställningarna som ges är indelade i fyra olika huvudområden. Se exempel nedan:

**Arbete/studier** Är jag nöjd med min nuvarande sysselsättning? Har jag en bra kommunikation med mina arbets-/studiekamrater? Har jag en bra arbetsmiljö?

**Familj/vänner** Skapar jag tillräckligt med tid för att umgås med mina nära och kära? Kan jag umgås med andra människor på ett intimt och nära sätt? Kan jag sätta gränser på ett bra sätt gentemot andra?

**Fritid/intressen** Är jag kreativ och gör saker som ger mig glädje? Realiserar jag mina drömmar? Använder jag tiden till att tillgodose mina behov?

**Hälsa/boende** Är jag aktiv och fysiskt frisk? Tar jag mig tid att "bara vara" och koppla av? Äter jag god och hälsosam mat som gör min kropp stark? Trivs jag med mitt boende?

## Del II | Blicka framåt

**BESKRIVNING:** Alla skapar en egen vision som uppfyller deltagarens längtan, behov och önskemål inom livets olika huvudområden.

**Exempel på frågeställningar** Vad ger mig glädje och tillfredsställelse i livet? Vad tycker jag är viktigt i livet? Lever jag min fulla potential? Vilket/vilka områden i mitt liv vill jag fokusera på?



## Del III | Vägen är allt

**BESKRIVNING:** Den här gången skapar varje deltagare en egen konkret handlingsplan i syfte att visionen skall förverkligas i vardagen. Alla tar också fram delmål och går igenom vilka redskap som kan behövas för att förverkliga dessa.

**Exempel på frågeställningar** Hur får jag inspiration och kraft att genomföra förändringar i mitt liv? Vad behöver jag för att realisera min vision? Vilka personer behövs för inspiration och stöd?



## Uppföljningsdagarna

**BESKRIVNING:** Under två separata heldagar utvärderar deltagarna hur det går med förverkligandet av handlingsplanen. Utveckling och bearbetning av handlingsplanen görs vid behov.

**Exempel på frågeställningar** Är jag på rätt väg? Vad har hänt sedan sist? Vad har jag förändrat till det bättre i mitt liv? Vad behöver jag stöd med? Vilka nya delmål skall formuleras?



# Kursfakta

**UPPLÄGG:** Kursen sker i internatform. Den är uppdelad på tre avsnitt och med två separata uppföljningsdagar. Vid slutet av varje kurstillfälle får deltagarna uppgifter och övningar att göra individuellt till nästa gång. Det ges även möjlighet till kontinuerlig kontakt med ledarna mellan kurstillfällena. Inga speciella förkunskaper krävs för att delta. Kursen är begränsad till 12 kursdeltagare.

Det är viktigt att varje kursdeltagare har ett starkt personligt engagemang och öppenhet att betrakta sig själv och sin livssituation vilket ges rikliga möjligheter till.

**Anmälan** Antagning sker efter intervju samt inbetald anmälningsavgift.

**Plats** Kursen kommer att förläggas på särskilt utvalda kursgårdar i Bohuslän.

För mer information och anmälan kontakta:

Katarina Modig, telefon 0709-40 08 40. E-post [katarina.modig@powerpartner.se](mailto:katarina.modig@powerpartner.se)

Eva Hellgren, telefon 031-12 89 77. E-post [128977@telia.com](mailto:128977@telia.com)

# Kursledare

**Katarina Modig** är symbolpedagog, personlig coach, kursledare/lärare, och driver sedan en tid sitt eget företag inom personlig utveckling. Med 15 år inom industrin som bland annat ingenjör, kvalitetschef och informatör har hon stor inblick och erfarenhet av situationen i dagens arbetsliv. Olika utbildningar och egen utveckling sedan början på åttiotalet har gett henne en gedigen bas av olika metoder för personlig utveckling.



Katarina har specialiserat sig på symbolpedagogik, mental träning, stresshantering, att utvecklas i naturen, kommunikation, presentation och ledarskap och under 2001 blev hon certifierad skrattinstruktör. Katarina är en inspirerande lärare och föredragshållare och har sedan 1993 hållit föredrag, helg- och kvällskurser inom området för personlig utveckling och meditation. Hennes specialitet är att använda naturen som redskap.

**Eva Hellgren** är friskvårdsterapeut, kursledare och personlig coach. Eva har arbetat med och lett kurser i friskvård och personlig utveckling under 15 år och driver eget företag. Hon har gått en fyraårig kroppsterapeututbildning med stor inriktning på olika uttrycksätt; kommunikation, teamarbete, stresshantering, visionsarbete, hälsa- och kroppsvård. Eva är utbildad i Sverige, Holland,



Tyskland, England och Hawaii. Hon arbetar också på Hagabadet med Aqua-Wellness, (en metod för avslappning och välbefinnande i 34-gradigt varmt vatten) och på PAUS Friskvård med samtal och Hawaiiansk massage. I sina kurser fokuserar Eva på att skapa utrymme för varje kursdeltagare att känna vad man behöver för att uppleva glädje och livskvalitet, framförallt genom olika kroppsuttryck, kommunikation och avslappning.