

# DET GODE LIV

Får du brugt din tid på det, der virkelig betyder noget for dig? Ved du, hvad der gør dig glad? Får du taget beslutninger – og får du handlet på dine ønsker?

Er du et sted i dit liv, hvor du gerne vil have tid til at gøre status og få sorteret i dit livsindhold? Kunne du tænke dig at blive afklaret på, hvad du inderst inde ønsker at bruge tid på? Kunne du tænke dig at blive en del af en arbejdsgruppe, hvor du kan blive inspireret og støttet i dine ønsker?

DET GODE LIV er et gruppeforløb, hvor der bliver sat fokus på, hvad DET GODE LIV er for dig. Du bliver en del af en gruppe, hvor du får inspiration og støtte til det, du gerne vil bruge mere tid på i dit liv. Livsprojekterne kan være store eller små – det vigtigste er bare, at det er noget, der kan øge livsglæden. Måske er du ikke klar over, hvad der har størst værdi for dig og hvad der øger din livsglæde – men så er det første skridt på vejen at få det afklaret!

Gruppen starter med at mødes til en hel dags workshop, hvor du får afklaret, hvad der er vigtigt for dig at arbejde med - og derefter mødes vi med en måneds mellemrum 8 gange for at gøre status – og få støtte og inspiration til det videre arbejde.

Under hele forløbet arbejder du med dit unikke livsprojekt og du får inspiration gennem professionelle oplæg, dialog og opgaver.

Gruppen arbejder i en atmosfære hvor der er plads til ærlighed, åbenhed og tillid til at dele sine overvejelser med andre. Hele forløbet er baseret på en høj grad af fortrolighed og et ønske om at blive klogere på sig selv, lære af hinanden og blive inspireret til at komme videre med hver sine livsprojekter.

Forløbet vil være præget af dine og de øvrige deltageres individuelle processer, og vores korte oplæg og input tager udgangspunkt i det, der melder sig naturligt. Vi har så mange år på bagen, at vi er i stand til at "levere varen" i situationen – frem for, at du og de øvrige deltagere skal følge et standardprogram. Vi vil dog fra gang til gang også vurdere, hvad der vil være oplagte temaer at tage op og forberede korte inspirationsoplæg og opgaver ud fra det.

Du vil komme til at arbejde med følgende temaer:

- Menneskets trivselsbetingelser og livsglæde
- Hvad gør mig glad?
- Livshistorier og identitet
- Indflydelse og handlegkraft
- Opmærksomhedsregulering og mindfulness
- Vanebrud og psykologisk fleksibilitet
- Mod til at stå ved sig selv
- Netværk og hjælpere i mit liv

## PRAKTISK INFO

### Datoer

Onsdag d. 23. januar 2019 fra kl. 9-16

De efterfølgende møder er onsdage fra kl. 15.00-18.30:

20. februar, 20. marts, 8. maj, 19. juni, 21. august, 18. september, 23. oktober, 27. november

### Holdstørrelse

Min. 8 deltagere og max. 16.

### Sted

Kursuslokalet i Rymsgade 29, 3. tv. 8000 Århus C.

### Pris

Prisen for hele forløbet er: 6.700 kr.

### Tilmelding

Tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet med sidste tilmeldingsfrist mandag d. 16. december 2018.

### Yderligere information og tilmelding

Har du spørgsmål, eller ønsker du at tilmelde dig, kan du kontakte os på mail eller telefon (se bagsiden).

## Arrangører

Vi er uddannede psykologer og har begge mange års praksis erfaring og en solid teoretisk baggrundsviden med os. I vores arbejde har vi et stort fokus på trivsel, livsglæde og hvordan det enkelte menneske får skabt et godt liv.

Vi leverer foredrag, workshops og kurser til offentlige og private virksomheder – samt individuelle samtalerforløb til privatkunder.



### Erhvervspsykolog

**Karen Marie Diedrichsen**

Cand. psych. aut.

Certificeret psykoterapeut

Efteruddannelse i psykologisk  
karrirerådgivning

Certificeret Mindfulness instruktør

Mail: [kmd@km-diedrichsen.dk](mailto:kmd@km-diedrichsen.dk)

Tlf. 26 12 40 54

[www.km-diedrichsen.dk](http://www.km-diedrichsen.dk)



### Erhvervspsykolog

**Marianne Bach Lauridsen**

Cand. psych. aut.

Videregående uddannelse i ACT

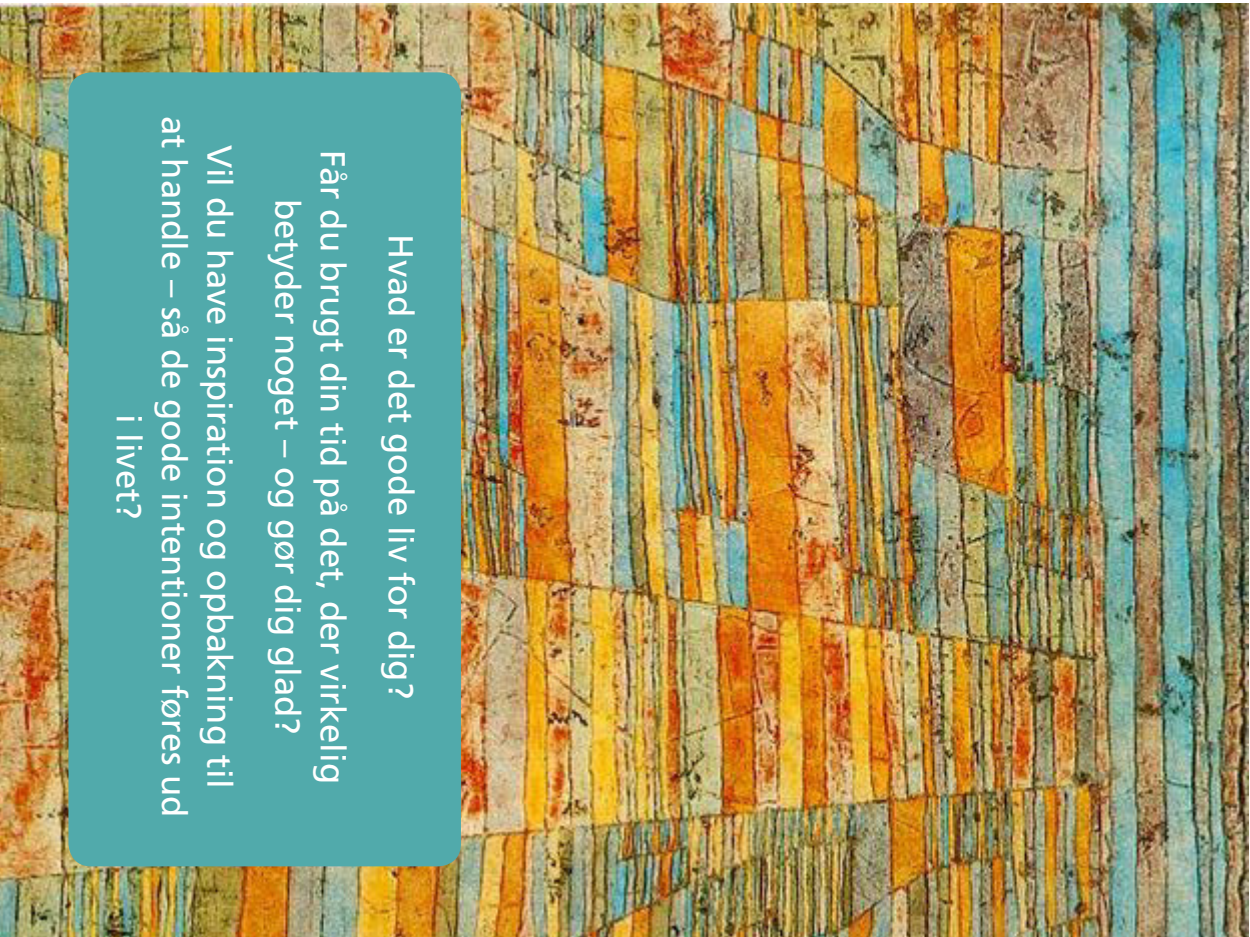
Efteruddannelse i biologisk  
traumebehandling

Mail: [kontakt@mbl-psykolog.dk](mailto:kontakt@mbl-psykolog.dk)

Tlf. 50 40 86 46

[www.mbl-psykolog.dk](http://www.mbl-psykolog.dk)

# DET GODE LIV



Hvad er det gode liv for dig?  
Får du brugt din tid på det, der virkelig  
betyder noget – og gør dig glad?  
Vil du have inspiration og opbakning til  
at handle – så de gode intentioner føres ud  
i livet?