

Foredrag / Debat

Girafsprø

kr. 125,-

Ikkevoldelig Kommunikation - et Sprog der forbinder mennesker Bliv inspireret af de 4 "gloser" i Ikkevoldelig Kommunikation og skab en nærende kontakt både med dig selv og med andre. Hør, hvordan følelser som stress, udbrændthed, depression og vrede skabes af den måde, vi er opdraget til at tænke og tale på, og oplev hvordan de står i vejen for glæden og overskuddet i hverdagen. Få redskaber, der hjælper dig til at håndtere disse følelser på en radikal anderledes måde. Se også kursus side 19.

Hold 809 610 on. 19.00-21.30 (25.02.09)

Kulturhuset i Farum, Henning Jacobsen

Hold 809 611 to. 19.00-21.30 (05.03.09)

Biblioteket i Birkerød, Henning Jacobsen

Bliv fri for stress

Debatarrangement kr. 75,-

Der er flere og flere, som lider af stress. Mange af os kan ikke længere huske, hvordan det er at være naturligt rolig og afslappet. På længere sigt kan man blive udbrændt, overvægtig og få nemmere ved at blive syg, og til slut kan stress føre til overdreven brug af stimulanser eller medicinmisbrug. Nogle bliver helt eller delvist uarbejdsdygtige pga stress. Stress kan skyldes mange vidt forskellige ting. Årsagerne til fysisk stress kan være f.eks. elektromagnetisk stråling, skjulte sygdomme, og 'sick building syndrome', dvs. dårligt indeklima. Den mest almindelige årsag til psykisk stress er nok problemer i ens følelsesliv, som f.eks. et dårligt parforhold. Men der kan også være mange andre årsager til psykisk stress som et dårligt psykisk klima på arbejdspladsen, tidspress, præstationspress, psykiske traumer, følelsesmæssige blokeringer, etc. Du kan få mere at vide om hvad du selv kan gøre for at få mere ro i din dagligdag, når læge Charlotte Bech lægger op til debat omkring emnet.

Hold 808 575 sø. 14.00-16.00 (22.03.09)

Thorasminde, Charlotte Bech

Loven om tiltrækning og få det liv, du drømmer om

kr. 125,-

Måske har du hørt om loven om tiltrækning, om at lige tiltrækker lige, og om at du kan få alt, hvad du drømmer om. Du kan gøre alt, hvad du drømmer om, og du kan blive alt, hvad du drømmer om? Måske synes du, det lyder for godt til at være sandt? Men tænk nu, hvis det virkelig passer!!! Invester 2 timer af dit liv i at høre mere om loven om tiltrækning dit liv bliver aldrig det samme igen.

Hold 801 606 ti. 19.00-21.00 (24.03.09)

Mariehøj Centret i Holte, Pernille Madsen

Introduktion til enneagrammet

kr. 125,-

Kender du typen? Din egen, altså... Opfører du dig som en perfektionist, hjælper, stræber, romantiker, forsker, loyalist, eventyrer, leder eller fredsstifter? Enneagrammet er et avanceret system, der beskriver ni forskellige ego-personligheder. Altså ikke hele mennesker, men blot deres personligheder eller egoer, som reelt er et mønster. Der er to formål med at putte egoer i boks på den måde: Dels at forstå sig selv og andre bedre, dels at lære hvordan man kommer ud af boksen! Begge dele kan give os et bedre liv. Helhedscoach og forfatter Søren Lauritzen hjælper deltagerne med at finde netop deres egos Enneagram-type - samt lære hvad det betyder i praksis.

Hold 802 219 sø. 13.00-16.00 (29.03.09)

Lyngby Kulturhus, Søren Lauritzen

Skriv en bog

kr. 125,-

Har du nogen siden tænkt på at skrive en bog? Hvordan gik det? Hvad stoppede dig? Kom og hør forfatter og forlægger Bjarne Toftegård fortælle om, hvordan du komme fra tanke til handling! Bjarne Toftegård har selv skrevet to bøger og er ved at skrive to til. Han har også sit eget forlag. Bjarne giver konkrete råd til alt fra ide, skriveprocessen, udgivelsen til markedsføring. Du kan også høre noget om økonomien, hvor lang tid det tager, at overvinde den indre modstand, osv. Efter dette foredrag er du klar til at skrive din egen bog!

Hold 809 614 ti. 19.00-21.00 (24.02.09)

Mariehøj Centret i Holte, Bjarne Toftegård

Velfærd i Danmark - Hvordan?

4 Gratis debat-arrangementer

Tilmelding nødvendig af hensyn til pladsen!

Har vi nok velfærd i Danmark? Hvad kan kommunerne og regionerne beslutte og hvad er bestemt af folketingset? Oplægget giver dig et indblik i hvor og hvordan tingene kan forandres. Vi tilbyder 4 aftener med fokus på det sociale, på sundhed, på uddannelser og slutter med rundvisning på Gladsaxe Rådhus med borgmester Karin Søjberg Holst, hvor vi efterfølgende fokuserer på hvilke muligheder kommunerne har. Er der stadig kommunalt selvstyre i Danmark? Aftenen tilrettelægges så der bliver masser af tid og plads til debat, ligesom der vil være resourcepersoner med viden om det enkelte område de tre gange om det sociale, sundhedsmæssige og uddannelsesmæssige. Professor Bent Greve holder tråd i aftenerne og præsenterer de tre første gange på 15 minutter centrale problemstillinger og udfordringer indenfor de enkelte områder.

• Fungerer den sociale velfærd i Danmark godt nok?

Hold 808 576 On. 28. jan. 2009 kl. 19.00-21.00 - Gladsaxe Hovedbibliotek

• Har vi et sundhedsvæsen i verdensklasse - hvad kan gøres bedre?

Hold 808 577 On. 18. feb. 2009 kl. 19.00-21.00 - Gentofte Hovedbibliotek

• Er uddannelserne fra folkeskole, ungdomsuddannelser til universiteter gode nok til fremtidens videnssamfund?

Hold 808 578 On. 4. mar. 2009 kl. 19.00-21.00 - Lyngby Stadsbibliotek

• Rundvisning på Gladsaxe Rådhus og diskussion om kommunernes rolle og muligheder v/ borgmester Karin Søjberg Holst.

Hold 808 579 On. 18. mar. 2009 kl. 19.00-21.00 - Gladsaxe Rådhus

