



Sensitive mennesker

Psykolog Lise August

Ifølge nyere forskning er mellem 15-20% af alle mennesker særligt sensitive. De er ekstra kreative, medfølelse, dybsindige og modtagelige for indtryk.

På grund af den høje grad af sensitivitet, som bidrager til deres talent, er de samtidig mere sårbare over for stress end andre.

Ved at forstå og anerkende den særlige sensitivitet er det meget lettere at udnytte fordelene, overvinde problemerne og skabe balance i livet. Vær forberedt på en befriende karakteristik af et indtil nu alt for overset træk, som berører ca. 1 ud af hver 5 danskere.

Hold 710060 **Helsinge**

Torsdag 31/1 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Helsinge Kulturhus

Hold 710065 **Farum**

Onsdag 6/2 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Farum Kulturhus



Et godt arbejdsliv for særligt sensitive

Psykolog Lise August

Mellem 15-20% af alle mennesker født med et nervesystem, der bearbejder fysiske og sociale indtryk mere følsomt og dybsindigt.

I arbejdslivet giver det fordele som bl.a. begavelse, sans for at integrere overblik med detaljer, ansvarlighed, social indlevelsessevne og ekstra opmærksomhed på balancen mellem familieliv og arbejdsliv.

Ulempen er, at man hurtigere føler sig overvældet af indtryk, og at mange sygemeldes pga. stress og psykiske sygdomme, når miljøet på arbejdspladsen ikke matcher følsomheden.

Deltagerne får inspiration og redskaber til at skabe et godt arbejdsliv, hvor man som særligt sensitiv kan trives og få de bedste sider frem i sig selv.

Foredraget gennemgår bl.a. redskaber til at strukturere hverdagen, kommunikere om den særlige sensitivitet og berolige nervesystemet i udfordrende situationer.

Der er desuden afsat tid til deltagerens spørgsmål.

Hold 710070 **Rungsted**

Onsdag 27/2 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Rungsted Skole

Særligt sensitive børn

Psykolog Lise August

Særligt sensitive børn er ekstra følsomme over for fysiske indtryk som lyde, lys, sult, smerte og kulde eller varme.

De kan blive mere rystede af forandringer og tidspres og være meget opmærksomme på andres stemninger og humør. Helt fra fødslen virker de til at suge alle indtryk i omgivelserne til sig og reagere mere intenst på dem.

Hvert 5. barn er født med særlig sensitivitet, og disse børn har mange talenter og gaver, som de bedre kan udtrykke og bruge, når forældre og andre voksne forstår deres sensitivitet.

Foredraget giver forældre og andre voksne viden, redskaber og praktiske eksempler på, hvordan man kan genkende et særligt sensitivt barn og støtte det i hverdagen.

Hold 710075 **Allerød**

Onsdag 24/4 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Allerød Bibliotek



Hvad er specielt ved kvindens hjerne?

Privatpraktiserende læge og forfatter
Charlotte Bech

Forskning har vist en markant forskel på mænds og kvinders hjerne.

Der er syv vigtige forskelle, som gør at kvinder er unikke og har en række specielle kvaliteter, der er uundværlige både på arbejdspladsen og i familien.

Du vil lære:

De syv vigtigste forskelle mellem kvinders og mænds hjerne.

Tre teknikker du kan bruge i dagligdagen for at forbedre din hjernefunktion.

Top ti super brain foods som du kan spise for at forbedre din hjernefunktion.

Der vil også være mulighed for spørgsmål fra publikum.

Hold 710080 **Hørsholm**

Tirsdag 5/2 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Usserød Skole

Hold 710085 **Helsingør**

Mandag 11/3 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Kulturværftet

Hold 710090 **Hillerød**

Mandag 18/3 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Frederiksborg Byskole

Foredrag at

Foredrag

Tænk engang - hvis hjernen blev bedre

Privatpraktiserende læge og forfatter
Charlotte Bech

Vores hjerne er kongen i kroppen - den styrer alle funktioner og processer.

Men forskning har vist, at vi almindeligvis kun bruger 5-10 % af vores fulde hjernekapacitet. Det kan vi selv gøre meget for at forbedre. Hvis vores hjerne begynder at fungere bedre, kan vi få en bedre hukommelse, koncentrationsevne og intuition, blive bedre til at prioritere og tage beslutninger, og blive mere kreative.

I dette foredrag vil vi se på, hvordan vi kan bruge mere af vores hjernekapacitet og optimere hjernens funktion.

Du vil lære:

Tre teknikker du kan bruge i dagligdagen for at forbedre din hjernefunktion.

Mange konkrete enkle tips og værktøj som virker.

Top ti super brain foods som du kan spise for at forbedre din hjernefunktion.

Der vil også være mulighed for spørgsmål fra publikum.

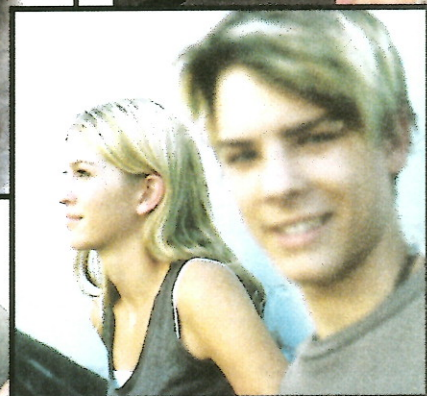
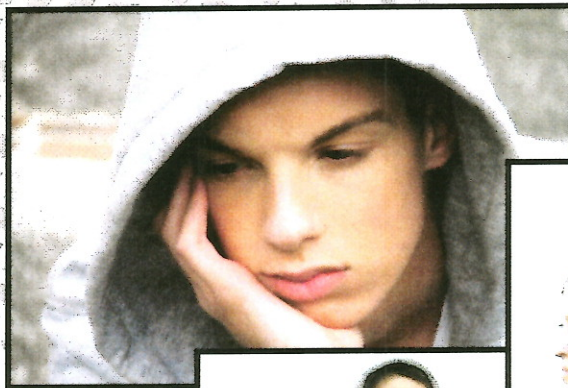
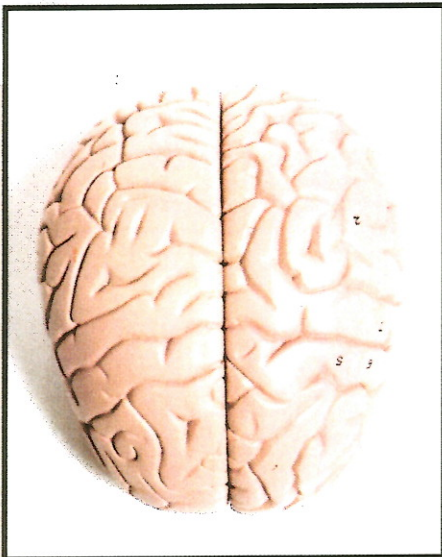
Hold 710095

Helsingør

Torsdag 7/3 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Helsingør Kulturhus



Slut fred med din teenager

Coach Diana Lindegaard

Hvordan klarer vi os som forældre gennem denne periode, hvor vi tumler med mange forskellige spørgsmål som fx:

Hvor bekymret skal jeg egentlig være, og hvordan tøjler jeg bekymringen?
Hvordan forholder jeg mig til de unges alkoholforbrug?
Hvordan får jeg min teenager til at lytte?
Hvordan bevarer jeg min teenagers tillid?
Hvor meget skal jeg kigge min teenager over skulderen?
Hvor og hvor mange grænser skal jeg sætte?
Hvordan undgår jeg at blive fyret som forælder?
Hvordan støtter jeg bedst min teenager, så der kommer et ansvarligt, velfungerende og helst også lykkeligt menneske ud af det?

Invester et par timer i det forhold, som nu og fremover hører til det allervigtigste i såvel dit som din teenagers liv.
Denne aften får du inspiration til en strategi for, hvordan du på samme tid skaber et liv, hvor der er plads til både teenager og resten af familien, og hvor jeres indbyrdes forhold får en næringsindsprøjtning, så I kan bygge en livslang og gensidigt berigende relation.

Hold 710100

Rungsted

Mandag 22/4 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Rungsted Skole

Skilsmisse - set med børnenes øjne

Ved cand.pæd.pæd.psyk. og forfatter Louise Tidmand

Hvordan sikrer vi vores børn den bedst mulige skilsmisse?

Foredraget stiller skarpt på, hvordan vi voksne omkring barnet kan sikre, at det bliver den bedst mulige skilsmisse for barnet!

Vi tager udgangspunkt i, hvordan børn oplever skilsmisser, og hvad der er vigtigt for dem. Hvad er reelt børnenes behov i en skilsmisse, og hvordan adskiller vi vores egne voksenbehov fra børnenes behov.

En skilsmisse er en afslutning, men det er også begyndelsen på et nyt liv og en ny familiestruktur.

Til dette foredrag får du viden og værktøjer til at give jeres barn den bedste skilsmisse både under og efter skilsmissen.

Dette foredrag er for alle, der er del af en skilsmissecfamilie med børn: Forældre, bonusforældre, bedsteforældre, bonusbedsteforældre m.fl.

Hold 710110

Humblebæk

Mandag 18/3 kl. 19.00-21.00

Pris 130,-

Humblebæk Bibliotek