

Bedre selvfølelse og mestring

Hva sier kursdeltakerne etter kurset:

- Forventningene til kurset ble innfridd hundre prosent.
- Veldig stort utbytte av temaene og øvelsene på kurset.
- Bevisstgjøringen om de emosjonelle nivåene hjalp meg å se ting klarere.
- Jeg har fått en større forståelse for følelseslivet mitt og hva jeg trenger hjelp til.
- Har fått satt ord på følelsene og forstår nå hvorfor de er som de er.
- Har forstått hvor viktig kunnskap om energinivåene er og hvordan det påvirker mitt egenverd.
- Jeg har fått kontroll med egne følelser og satt ord på dem.
- Det viktigste jeg lærte var hvordan jeg kan bevege meg oppover de emosjonelle nivåene. Jeg fikk også en klarere forståelse av hvordan selvfølelse, selvtillit og mestring henger sammen.
- Dette er et kurs for folk som ønsker å jobbe med egne utviklingsprosesser.
- Meget kvalifisert kursholder både faglig og menneskelig.
- Et skritt videre i retning av bedre selvfølelse og selvtillit.
- Spannende og lærerikt kurs som jeg anbefaler alle å delta på. Alle trenger et slikt kurs. Må prøves.