

Workshop i stressmestring for særlig sensitive

Hva sier kursdeltakerne:

- Det viktigste jeg lærte var øvelsene som jeg vil bruke som verktøy i hverdagen.
- Jeg har fått en større bevissthet om hvordan jeg kan ta bedre vare på meg selv.
- Mine forventninger til workshopen ble innfridd hundre prosent.
- Jeg opplevde dette som veldig positivt, trygt og informativt.
- Jeg synes Sølvi er meget godt kvalifisert både menneskelig og faglig.
- Jeg har fått større bevissthet om og ikke presse meg inn i noe jeg ikke vil.
- Fortsett å bruke deg selv i eksemplene Sølvi. Det skaper nærhet.
- Denne workshop inneholder nyttige redskaper og hjelp til å takle hverdagen.
- Sølvi har med sin ærlighet satt lys på saker og ting i mitt liv som jeg behøvde å se.
- Det viktigste jeg lærte var bevissthet om lukningspunktet.
- Denne workshop er nyttig for alle som jobber med mennesker.
- Sølvi skaper en trygg atmosfære og byr på seg selv.
- Flott at du deler dine erfaringer og utfordringer som særlig sensitiv Sølvi.
- Meget gode kunnskaper om sensitivitet og stressmestring.
- Gode eksempler og flott facilitering.
- Bra tidsdisponering med rom for pauser.
- Det vil nå bli lettere å være bevisst på stressutløsende faktorer.
- Dette var godt anvendt tid og penger.
- Denne workshop var for meg investering i egen helse.
- Sølvi, du har et behagelig og profesjonelt vesen som verken er belærende eller skummel å prate med. Fint at du deler dine erfaringer, det viser at du forstår.
- Det viktigste jeg lærte var å kartlegge det spesielle med min sensitivitet.
- Jeg lærte hvordan jeg kan støtte meg selv som sensitiv på en bedre måte.
- Kunnskapen fra workshop vil kunne hjelpe meg til å utvikle et positivt selvbilde.
- Jeg kan bedre se årsak og virkning og lage strategier for å dempe stressnivået.
- Workshop gir en god støtte og hjelp til å takle stress.
- Lukningspunktet ble en spesiell aha opplevelse for meg.