

Ny styrke

Ny glæde

Nyt mod

Tanker?

Venner?

Selvtilid?

Kærester?

Ærlighed?

TEENPOWER WEEKEND I ÅRHUS

Kurset bliver holdt fra fredag 12. marts til søndag 14. marts 2010.

Tilmeld dig i dag og start det nye år med ny energi og nyt mod.

Hvad er Teenpower Weekend?

Teenpower Weekend er et selvværds kursus for unge mellem 13 og 19 år. Kurset er baseret på det oprindelige 4 afteners Teenpower kursus, der har eksisteret siden januar 2007 og haft hundredvis af deltagere. Det er det kursus, du skal på, hvis du er ung og vil bryde nogle af de begrænsninger, du har om dig selv. Du finder ud af at du er meget mere end du går og tror! På kurset vil du lære at kunne lægge historier bag dig, så du har mulighed for at være mere dig. Og finde ud af hvem du egentlig er.

Teenpower Weekend bygger på kognitiv coaching og er gennemarbejdet med øvelser, der går til kernen og i dybden med det, der er svært for de unge.

Hvordan foregår det?

Teenpower Weekend er med mad og drikke i kursustiden, men uden logi, dvs. du skal overnatte hos familie eller venner, hvis du ikke bor i nærheden af Århus. Der er selvfølgelig pauser i løbet af dagene.

Hvem deltager på kurset?

Du vil være på hold med 10-15 unge, der - måske ligesom dig selv - gerne vil have mere styrke indeni og værktøjer til at bryde en rolle. Unge, der har et ønske om at få det bedre med sig selv, at lære sig selv at kende og opnå mere selvværd og accept.

Inspiration for forældre søndag eftermiddag

Vores erfaring er, at de unge der deltager på Teenpower får mest udbytte af kurset, når deres forældre er med til at udvikle sig i familien. Derfor har vi lavet en mini-workshop til forældrene. Dvs. du som mor og/eller far kan komme og få inspiration med hjem til, hvordan du støtter din teenager videre i processen, og få smagsprøver på, hvad de unge har gennemgået. I mellemtiden vil de unge afslutte deres kursus for sig selv, og I vil kunne tage hjem sammen. *Forældre workshop: 15.30-17.00*

Kurset er til dig der:

- Vil finde ud af, hvordan du er dig selv. Og se på hvem du vil være i dit liv - og hvem du ikke længere vil være
- Ønsker at gå på opdagelse i, hvilke roller du brænder for at bryde og hvilke historier, du vil have lagt bag dig
- Vil lære andre unge at kende - rigtig godt - som deler de samme tanker og frustrationer som dig
- Vil lære at sige din mening, også i grupper
- Vil lære at sætte grænser og modstå gruppepres
- Vil lære at bryde grænser, så du går fra at være bange til at bruge dit mod
- Vil lære hvordan du kan acceptere dig selv og andre som de er
- Få forståelse af dine tanker og hvordan du kan ændre på dem
- Vil lære om kropssprog og styrken ved at kunne ændre det
- Savner at kunne tale bedre med dine forældre
- Ikke ved hvad du skal gøre for at få bedre venskaber - eller i det hele taget at få en ven

Fakta om Teenpower Weekend

- **Tid:** Fredag 12. marts kl. 17-20, lørdag 13. marts kl. 10-17 og søndag 14. marts kl. 10-17 (Forældreforedrag 15.30-17)
- **Sted:** Århus centrum, nærmere adresse ved tilmelding
- **Undervisere:** Pia Beck Rydahl, Anne Gitte Rasmussen og Søren Skou
- **Forplejning:** Frokost, frugt, snacks, the og vand
- **Pris:** 3400 kr.

Tilmelding og mere information

Besøg os på www.hverdagenshelte.com
info@hverdagenshelte.com
Telefon 31 10 33 03

 hverdagenshelte