

Samtalegruppe om verdier og selvfølelse

- for deg mellom 23 og 35 år

Praktisk info:

Sted: Oscarsgate 12 i Oslo

Tid: kl 16.00-18.00

Pris: kr. 8 900,-

Betaling pr. faktura

Datoer:

15.8, 22.8, 29.8,

12.9, 19.9,

17.10, 24.10, 31.10,

7.11, 14.11, 21.11 og 28.11

Påmelding:

ielgesembjelland@gmail.com

For mange av oss er det viktig å kjenne at livet har mening og at vi kan ha kontroll. I vår moderne verden er opplevelse av mening og kontroll ofte regulert av forventninger, ambisjoner og målsetninger vi selv og/eller andre har satt for oss. Når vi ikke klarer å leve opp til disse, eller veien dit rett og slett blir for vanskelig, føler mange av oss at vi mister verdi. Vi svekkes kanskje i troen på oss selv, den vi er og hva vi kan klare. Det kan oppleves ensomt, tungt og smertefullt.

I denne lille gruppen med max åtte deltagere inviteres du til å bli bedre kjent med deg selv ved å lage ditt eget selvfølellesprosjekt. Gjennom dette arbeidet vil du kanskje føle deg litt mindre alene og, sammen med de andre, få erfaring med hvordan det kan være å være menneske i dag.



Ingerid Elgesem Bjelland er utdannet psykolog med spesialisering i klinisk voksenpsykologi. Hun har til daglig privat praksis i Oslo.



Kristine Lauve Steensen er utdannet gestaltterapeut med etterutdanning. Hun har til daglig privat praksis på Nesodden og i Oslo.