

Rammer for arbejdet:

Det er frivilligt hvor meget man vil dele eller ikke dele med andre. Der er tavshedspligt omkring det andre kursister fortæller.

Hvis du vil være makker til en anden kursist, bliver du instrueret i at lytte med medfølelse og evt. spørge åbent og nysgerrigt til det du hører. Du bliver instrueret i, at du ikke skal løse den andens problem. Det er ikke opgaven. Opgaven er at lytte og være der, så din makker føler sig set, hørt og mødt. Den person, der deler har selv ansvaret for at gå igennem sin proces, og finde sin egen vej.

Speculars oprindelige meditationer og visualiseringer udleveres aldrig på tekst. De læres ved mesterlære og du skal derfor være indforstået med selv at skrive disse øvelser ned.

HUSK:

- Madpakke til hele dagen.
- A4-bog med blanke sider – ellers kan du få papir. Det kan være dejligt at have en bog, hvor alle dine refleksioner og øvelser samles.
- Blyant/ kuglepen, Oliekridt – ellers kan du låne.
- Hjemmesko – ellers kan du låne.

Fredelige Fredage første fredag i måneden: 6. sept 2024, 4. okt. 1. nov, 6. dec, 10. jan 2025, 7. feb, 7. marts, 4. april, 2. maj

Tid: 10-14.00

Sted: Speculars kursusafdeling: Trøjborg, Trøjborgvej 2D, 8200 Aarhus N

Tilmelding fra gang til gang: www.specular.dk, Katrine Rolighed, klik på link Fredelige Fredage.

Pris: 1100 kr på egenbetaling. For personer med henvisning 2 klip og ca 650kr

Afbud: senest 2 dage før ellers betales fuld takst.

Fredelige Fredage fortsætter med variationer over temaet:

FØLELSERNES VEJ- OG VILDLEDNING

Lær at kende forskel



via viden, meditations- og refleksionsøvelser

**For dig der ønsker mere ro
og glæde indeni**



Hvad kommer der til at ske på Fredelige Fredage?

Vi arbejder ud fra det udgangspunkt, at følelser kan være enten vejledende og guidende eller vildledende. Derfor er det vigtigt at kunne kende forskel. Følelser fra kernen, er tæt knyttet til dine behov. Derfor er de væsentlige at lytte til, for de kan guide egenomsorg.

Vi oplever alle hverdagssituationer og større livskriser, hvor vi mister kontakten til det sted vi er mest i balance, vores kerne. Vi kan blive en anden version af os selv, end vi måske bryder os om.

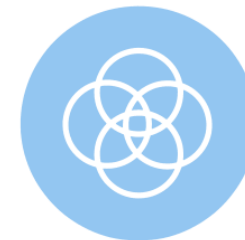
Når man bliver trigget og kommer i ubalance, da er det væsentligt at se på, hvordan du behandler dig selv. Bliver du kritisk og fordømmende overfor dig selv? Skræmmer du dig selv? Eller bliver du forstående og medfølelse?

Vi vil derfor på fredelige fredage også arbejde med forskellige sider i dig selv, med henblik på at opnå mere **mental robusthed** og **øget selvkærlighed** også når du bliver ramt og har allermest brug for egenomsorg. Det er en proces, der for de fleste kræver øget meta-opmærksomhed og træning.

Form: Der vil være en vekselvirkning mellem korte oplæg/øvelser til selv-refleksion og meditation som metode til afbalancering.



Katrine Kristensen Rolighed
Cand.psych.aut. specialist i psykoterapi- voksne
Supervisorgodkendt



Om Katrine Rolighed:

Katrine Rolighed er uddannet cand.psych. i 2005 og har arbejdet som klinisk psykolog med klienter gennem ca. 17 år. Herudover har Katrine erfaring som underviser bl.a. fra Speculars 3årige efteruddannelsesforløb og psykoterapeut uddannelse (MPF). Katrine har siden sit studie været særligt optaget af følelsers natur, potentialer og regulering.