

Flanera&Fundera Steg 1

Längs havet på Kullaleden

Tisdag 12 augusti 2014 kl 8.30- 13.00

Brusar omvärlden omkring dig ibland? Längtar du efter tid att tänka dina egna tankar och hinna tänka färdigt? Vill du dela dina tankar och funderingar? Bli hörd och lyssnad till. På ett annorlunda sätt. Som du har glädje och nytta av!

Flanera&Fundera är en annorlunda upplevelse.

Det är en vandring med tankar och samtal i en liten grupp. Vi flanerar vid havet med hänförande utsikt, längs hagar med kor och lamm. I frisk luft och frihet. Med glädje och personlig utveckling. Medan vi flanerar delar vi våra funderingar under ledning av Ursula Eldh, professionell coach.



Innehåll

Vi tränar vår egen förmåga att lyssna till oss själva och våra medvandrare. Vi filosoferar kring vad som är viktig och betydelsefullt för var och en av oss. Var och en blir dessutom individuellt coachad. Kursdagen omfattar strukturerade samtal mellan deltagarna och 30 minuters enskild professionell coaching. Alla deltagare förväntas medverka ansvarsfullt i samtalen. Vi tar på oss kläder efter väder. "Det finns inget dåligt väder med rätt sorts kläder". Utrusta dig med bekväma promenadskor, solskydd, sittunderlag och vattenflaska.

Program

- 8.30** Kursstart och introduktion på Årnacken Coaching i Farhult.
Vandring med parvisa uppgifter jämte individuell coaching.
Fikapaus med gemensamma reflektioner.
Vandring med parvisa uppgifter jämte individuell coaching.
Gemensam reflektion och utvärdering.
Lunch.
- 13.00** Kurslut.

Pris 950 kr inkl kursledning, 30 min individuell coaching, fika och lunch.
Betalas före kursstart. Glöm inte meddela särskilda kostönskemål.

Läs mera på www.arnacken.se

Varmt välkommen med frågor och anmälan till ursula@arnacken.se