

isiksusliku arengu kursus

Kuidas olla parem ja õnnelikum MINA?

7.-9. aprill, Tallinnas Estonia pst 15
R 18-21, L 10-18, P 10-15

Kursuse eesmärk on suurendada rahulolu elu ja suhetega. Kasvatada teadlikkust valikutest ja valikuvabadustest. Õppida ennast paremini tundma ja rohkem **armastama**.

See kursus on sulle, kui küsid endalt:

- Kes ma olen ja kuidas ma selliseks sain?
- Millega ma enda juures lepin ja millega mitte?
- Kuidas olen paari-, pere-, sõprus- ja töö suhetes?
- Millega suhetes leppida ja millega mitte?
- Milliseid valikuid ma teen ja millised valikud mul on?
- Milline ma olla tahaksin?

Kursust juhivad:

Merit Lage

gestaltpsühhoterapeut ja koolitaja,
superviisori ja coachi väljaõpe
läbimisel

Kaire Talviste

gestaltteraapia praktiseerija, raamatute
“Lähem kooli” ja “Arukalt lahku” autor



Kursusel kasutame gestaltteraapia meetodeid, mille keskseks väärtuseks on inimene kui tervik. Gestaltteraapia on kogemuslik, sügav ja liigutav.

Kursus sisaldab:

- harjutusi enda tundaõppimiseks;
- ülesandeid valikute teadvustamiseks;
- saad harjutada erinevaid viise kontaktis ja hetkes olemisel.

Registreeru tasuta eelvestlusele:

Merit Lage,
info@meritlage.ee
5661 3222
www.meritlage.ee

Kaire Talviste
kaire@siinjapraegu.ee
5880 5077
www.siinjapraegu.ee

Kursusel osalemiseks pead olema vähemalt **21-aastane**.
Kursuse maksumus on **150 eurot**.