

Sorgbearbetning i grupp

Det finns en mängd olika händelser som kan utlösa sorg. Anhörigs död, separationer, konflikter, sjukdomstillstånd med mera. Tillfällen då våra drömmar, förhoppningar och förväntningar på framtiden spricker.

Att känna sorg när man är med om en förlust är normalt och naturligt. Däremot saknar de flesta av oss kunskap om hur man genomför ett sorgearbete. Oavsett om förlusten inträffade nyligen eller för länge sedan kan den fortfarande begränsa våra liv.

Programmet för Sorgbearbetning™ är en kurs som hjälper dig att bearbeta och förlösa smärtan och sorgen så att du får en öppnare relation till dig själv och andra. Hittar ny energi och livslust och kan delta helt och fullt i livet igen.

Programmet ger dig:

- Kunskap om hur du kan hantera din sorg på ett konstruktivt sätt.
- Medvetenhet om hur olika förluster påverkat dig genom livet.
- Insikter om vilka strategier du använt för att trösta, döva eller glömma.
- Möjlighet att bearbeta och gå vidare från fastlåsnig.
- Släppa taget om känslor och tankemönster som begränsar dig.



Mari Ramnek

Har 30 års erfarenhet av coaching av enskilda individer och grupper.

Hon är utbildad och certifierad handledare i sorgbearbetning med fördjupningsutbildning i komplex sorgbearbetning. Sedan flera år tillbaka arbetar hon med utbildning av chefer och ledare i kommunikation och coaching.



Charlotte Lindmark

Anlitas flitigt som föreläsare, skådespelerska, moderator och kursledare. Hon är certifierad handledare i sorgbearbetning och komplexa förluster. Med värme och närvaro har hon lett både individer och grupper i den evidensbaserade metoden.

"Kursen har gett mig en känsla av frihet och lättnad. Mer kärlek i mitt liv."

"Att gå i grupp var svårt, tuftt men alldeles underbart!"

"Det såriga försvann"

"Smärtan är borta men saknaden är kvar"

Upplägg och pris

8 träffar á 2 timmar samt 1-2 timmar för hemuppgifter per kurstillfälle.

4-8 deltagare.

Måndagar kl. 18.30-20.30

Kursstart: 27 januari

Pris: 5200 kr. Kurslitteratur ingår i kostnaden. Kursavgiften kan delas upp och för företag tillkommer moms.

Plats: Källbogatan 47, Piteå

Anmälan

Mari Ramnek
070-382 20 08
mari@zebrainorr.se

Charlotte Lindmark
070-681 89 21
charlotte@gluggproduktion.se