



Rottweilerklubben Danmark

Kursus i hypnose/konkurrencenerver!

Vil du stå øverst?



Beskrivelse:

Brug dine egne ressourcer med selvhypnose

”Der står ikke skrevet nogle steder, hvordan dit liv skal udfolde sig – Du er din egen forfatter. Du har muligheden for selv at vælge, hvordan du ønsker, din bog skal skrives”

Ovenstående udsagn kan virke meget provokerende, men tænk over det citat bare et øjeblik, og du vil sikkert give mig ret i, at vi mennesker selv har ansvar for, hvordan vi ønsker at opleve livet og dets udfordringer.

Selvhypnose er et særdeles effektivt værktøj til at skabe positive forandringer i livet med. Slippe negative tanker og følelser og lære at fokusere positivt. Det gælder også ved præstationsangst som f.eks. konkurrencer.

Kender du til følgende udsagn:

- Det kan jeg ikke
- De andre er meget bedre end mig og min hund
- Jeg bliver så nervøs
- Det går aldrig
- Dommeren gør mig nervøs
- De andre griner af mig
- Jeg gider ikke mere
- Det lykkes aldrig
- Bare jeg nu ikke får mavepine/hovedpine.
- Mon jeg kan huske øvelserne

Kan du nikke genkendende til blot to af udsagnene, ja så vil selvhypnose være et nemt værktøj til at finde og forstærke dine egne mentale ressourcer.

Samtidigt lærer du også at styre dine tanker og følelser, således at din tankevirksomhed stopper med at gå i den negative spiral.

På kurset vil vi tage udgangspunkt i præstationsangst ved konkurrencer. Med ganske få teknikker vil du opleve at konkurrencer kan være en positiv oplevelse.

Du lærer at coache dig selv samt at sætte dig selv i den hypnotiske tilstand.

Tidspunkt:

Søndag d. 14. februar 2010
Kl. 9.00 - 16

Sted:

Kulturhuset – Sideskibet
Skolegade 43
3200 Helsingør

Arrangør:

Helsingør Rottweilerklub

Instruktør:

Jytte Meier
Tlf.: 2991 6861
Email: info@alphahypnose.dk

Bemærk:

Kurset er uden hund.

Pris:

Kr. 400,- (inkl. Morgenmad og frokost).

Beløbet skal overføres til arrangørens konto, som oplyses ved tilmeldingen. Husk at påskrive dit fulde navn eller kredsens navn, hvis i tilmelder jer kredsvis. Da vi ellers ikke har mulighed for at registrere jeres indbetalinger.

Tilmeldingen er bindende og gælder fra modtagelse af betalingen.

Sidste tilmeldings- og betalingsfrist:

Søndag d. 30. januar 2010 til uddannelsesudvalget

Sjælland:

Rikke Djurhuus Mogensen
Tlf.: 29 43 63 79
Email: rikke0807@hotmail.com

Jylland & Fyn:

Helle Andersen
Tlf.: 40 95 32 42
Email: helleandersen@hotmail.com