

NU MED
FORÆLDER-
AFTEN!

"Jeg tør tage chancer og tør sige min mening mere. 'Hvis de ikke kan lide mig, er det ikke mit problem men deres', kan jeg tænke nu. Det betyder meget for mig i mit liv at have taget Teenpower"

Matias 16 år

TEENPOWER - KURSET FOR UNGE

Teenpower er et inspirerende kursus, der gennem sjove, dybdegående øvelser og coaching giver dig en ny følelse af mod og indre styrke.

Hvad er Teenpower?

Teenpower er et selvværds kursus for unge mellem 13 og 19 år. Kurset foregår over 5 aftener med 14 dage mellem hver gang. Teenpower har eksisteret siden januar 2007 og haft hundredvis af deltagere. Det er det kursus, du skal på, hvis du er ung og vil bryde nogle af de begrænsninger, du har om dig selv. Du finder ud af at du er meget mere end du går og tror! På kurset vil du lære at kunne lægge historier bag dig, så du har mulighed for at være mere dig. Og finde ud af hvem du egentlig er.

Teenpower bygger på kognitiv coaching og er gennem-arbejdet med øvelser, der går til ind kernen så du som ung ser nye muligheder for dig selv.

Hvem deltager på kurset?

Du vil være på hold med 12-16 unge, der - måske ligesom dig selv - gerne vil have mere styrke indeni og værktøjer til at bryde en rolle der begrænser dem. Unge, der har et ønske om at få det bedre med sig selv, at lære sig selv at kende og udvikle mere selvværd og accept af sig selv.

Inspiration for forældre

Vores erfaring er, at de unge der deltager på Teenpower får mest udbytte af kurset, når deres forældre er med til at udvikle sig i familien. Derfor har vi lavet en mini-workshop til forældrene. Du kan som mor

og/eller far få inspiration med hjem til, hvordan du støtter din teenager i at udvikle sin selvstændighed, og selv giver slip på forældrekontrollen. Du/I får smagsprøver på, hvad de unge skal gennemgå på Teenpower. Den finder sted på særskilt dag.

"Jeg kan smide min maske, og derved få flere venner. Jeg er begyndt at elske at være mig"
Simone 13 år

Kurset er til dig der:

- Vil finde ud af, hvordan du kan være dig selv mest muligt, og hvad der forhindrer dig i at være dig selv.
- Ønsker at gå på opdagelse i, hvilke roller du brænder for at bryde og hvilke historier, du vil have lagt bag dig
- Vil lære andre unge at kende - rigtig godt - som deler de samme tanker og frustrationer som dig
- Vil lære at sige din mening, også i grupper
- Vil lære at sætte grænser og modstå gruppepres
- Vil lære at bryde grænser, så du går fra at være bange til at bruge dit mod
- Vil lære hvordan du kan acceptere dig selv og andre som de er
- Få forståelse af dine tanker og hvordan du kan ændre på dem
- Vil lære om kropssprog og styrken ved at kunne ændre det
- Savner at kunne tale bedre med dine forældre
- Ønsker at have bedre venskaber, eller i det hele taget at få en ven

Fakta om kurset Teenpower

- **Tid:** 5 onsdage kl. 17-21
Forælderaften: En hverdagsaften - ca. 1 uge før kursusstart
- **Sted:** København, nærmere info ved tilmelding
- **Undervisere:** Ungdomscoach Pia Beck Rydahl med flere
- **Forplejning:** Frugt, snacks og the. Husk mad til pause
- **Pris:** 2950 kr. (inklusive forældreforedrag og bogen Teenpower til alle deltagere)

Tilmelding og mere information

Besøg os på www.hverdagenshelte.com
info@hverdagenshelte.com
Telefon 31 10 33 03

 hverdagenshelte