



### *Birgit Sabinsky*

Lærkevej 20, 4450 Jyderup  
Tlf. 59 20 82 08  
birgit.sabinsky@assertion.dk  
www.assertion.dk

Psykoteraapeut og certificeret assertionstræner (ved Anne Dickson). Har i de seneste 16 år undervist, uddannet og trænet på åbne kurser – såvel i det offentlige som i det private erhvervsliv – indenfor personlig gennemslagskraft i form af assertion, konflikt-håndtering med mægling samt følelsesmæssig kompetence. Privatpraktiserende psykoteraapeut og konsulent.



### *Birte Lau*

Byløgken 16, 8240 Risskov  
Tlf. 86 21 22 08  
bilau@mail.dk

Cand. mag., psykoteraapeut MPF og certificeret assertionstræner (ved Anne Dickson). Har siden 1989 afholdt kurser i assertion, kommunikation og følelsesmæssig kompetence samt fungeret som konsulent, supervisor og personaletrener indenfor offentlig og privat virksomhed. Privatpraktiserende psykoteraapeut med speciale i psykoterapeutisk behandling af forældre-barn-relationen.



# Juhuuu – jeg er vred!

Et kursus om vreden som livskraft  
– og meningen med følelser i al almindelighed

Vrede er én af de mest kraftfulde og vitale følelser vi har. Desværre forveksles den ofte med aggression, hvorfor de fleste opfatter vrede som noget negativt.

Det er en skam. Vrede er energi, som indeholder en kolossal forandringskraft og kilde til kreativitet. Et godt forhold til vrede er et af de bedste midler til at undgå stress og depression. Og til at skaffe sig det, man har brug for i tilværelsen. HVIS man altså forstår at håndtere den rigtigt!

Alle følelser – kærlighed, frygt, sorg, afsky, misundelse m.m. – har imidlertid deres berettigelse. At kende sit følelsesmæssige landskab, at være fortrolig med at registrere, forstå og håndtere sine følelser styrker selvværd og personlig integritet, er en forudsætning for ægte lydhørhed og respekt og en kilde til visdom og retning i livet.



**KURSETS FORMÅL** er at lære at håndtere sine følelser på en hensigtsmæssig og værdig måde.

**KURSETS INDHOLD** centrerer sig om følgende temaer:  
Hvad er følelser og hvad er de til for?  
Følelsesmæssig praksis i vores kultur.  
Modeller for og redskaber til konstruktiv forvaltning af følelser.

**KURSETS ARBEJDSFORM** veksler mellem oplæg, dialog, øvelser og træningsspil med udgangspunkt i deltagernes egen praksis. Øvelserne inddrager såvel hoved som krop og lægger op til selvrefleksion og udforskning af eget følelsesmæssigt landskab.

**KURSETS MÅLGRUPPE** er alle, der har med mennesker at gøre og som har lyst til at udvikle større emotionel kompetence.

**UNDERVISERNE** er erfarne assertionstrænere, uddannet af Anne Dickson, og terapeuter, som gennem mange års praksis er kendt for at kunne skabe den tryghed og åbenhed, som hver enkelt deltager har brug for – for at kunne udfordre sig selv lige præcis dér, hvor behovet er. Og således at hver enkelt får hjælp til det, der opleves relevant.