Bliv klogere på angst – sammen med andre

samtalerække om angst, efteråret 2020

I denne samtalerække taler vi om fænomenet angst i alle dets mange udtryk og nuancer. Vi deler og udveksler personlige erfaringer, viden og undren og udvikler sammen nye indsigter i krydsfeltet mellem praktisk erfaret liv og teoretisk viden.

Du er velkommen i denne samtalegruppe, uanset om dit udgangspunkt er personlige erfaringer med angst, professionelle erfaringer, eller om du bare gerne vil forstå dette komplicerede fænomen bedre.

Omdrejningspunktet for samtalerækken er nysgerrighed og interesse for hinandens erfaringer. Vi har opmærksomhed på tre niveauer i den gode samtale; både *at* vi taler sammen, *hvordan* vi taler sammen, og det vi taler *om*. Samtalerækken er ikke et terapeutisk forløb, men vi hilser helsebringende virkninger velkomne.

De enkelte samtaler tager afsæt i et tema, som introduceres kort og derefter danner rammen om samtalen. Hver enkelt samtalesession afrundes med deltagernes opmærksomhedspunkter og en kort optakt til næste samtale.

Samtalerne faciliteres af **Tina Lauritsen**, selvstændig rådgiver, terapeut og forfatter. De har deres afsæt i bogen **AFGRUND – om fænomenet angst**, som danner rammen om samtalerne. Det er ikke en forudsætning at have læst bogen.

Tid Tirsdage kl. 18-20.30

08.09.	Angst og frygt
15.09.	Angstens bolig
22.09.	Angst og tid
29.09.	Angst og virkelighed
06.10.	Angst og fornemmelsen af selv
20.10.	Angst og det opmærksomme sind
27.10.	Blikke på angst, opsamling og afrunding

Sted Klubhæftets Kaffebar, Nørre Allé 78, Aarhus C

Pris 600 kr.
Beløbet betales ved tilmelding og inkluderer kaffe/te/vand samt snacks.

Tilmelding på mail@tinalauritsen. Max. 12 deltagere.

Tina Lauritsen
Ledelsesrådgivning Supervision Samtaleterapi
50 50 48 16 mail@tinalauritsen.dk www.tinalauritsen.dk