



Målet för rePULSE-kursen:

Att du själv skall bestämma över "din fjärrkontroll" och välja vilken kanal som skall vara på.

Ingen annan skall kunna få dig att göra saker som du inte vill.

Informationsblad

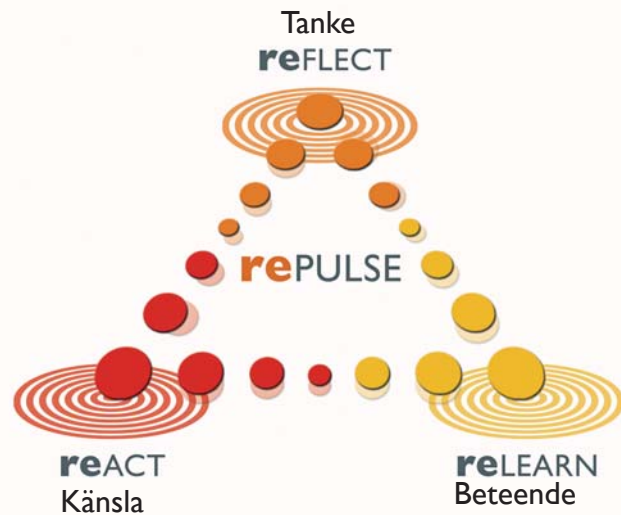
Ring eller sms:a till:
berätta om du vill/inte vill gå rePULSE-kursen,

Senast

Telefon:.....
.....

rePULSE - styr dina impulser

Varje tanke du tänker
ger dig en känsla
som visar sig i ditt beteende.
som väcker en ny tanke som ger en känsla som
visar sigosv, osv



Två forskare.

I rePULSE-kursen arbetar vi tillsammans som två forskare. Vi tar reda på vad som gör att det ibland går gale och vi hjälps åt att hitta andra sätt att hantera svåra situationer.

Om andra kan få dig att göra saker som du sedan får ta konsekvenserna av, då har de kontroll över dig.

När du kan kontrollera dina impulser hamnar du inte lika lätt i konflikter och blir mer nöjd med dig själv. Du blir mer respekterad av både dig själv och andra om du kan framföra dina åsikter på ett bra sätt.

Om du bestämmer dig för att gå en rePULSE-kurs med mig kommer vi att träffas 10 gånger, en gång i veckan och varje träff varar i ca. 60 min. (eller så länge vi orkar)

Vi undersöker:

- vad som orsakar eller väcker olika känslor hos dig.
- hur ditt nervsystem fungerar – ditt kroppsspråk
- hur du slappnar av på bästa sätt.
- hur du kan ge dig mer tid att fatta kloka beslut
- vad som händer om du gör på det ena eller andra sättet.
- hur andra påverkas av ditt beteende.
- hur du kan framföra dina åsikter på ett bra sätt.

Det här är viktigt:

- att vi håller överenskommelser.
- att du är delaktig i arbetet och gör de uppgifter som vi kommer överens om.
- att du själv meddelar om du har blivit sjuk eller har fått förhinder,

rePULSE[®]
styr dina impulser