

WORKSHOPS

# ANGER FACILITATOR UDDANNELSEN 2024



Alle workshops  
afholdes i  
SOULHOUSE  
Hørsholmsgade  
20A Kbh. N

13. april  
10-16

weekender  
fredag 10-17  
lørdag 9-16

## WORKSHOP 1 13. APRIL

Forudsætningen for at vi kan arbejde dybt med andre, er at vi har lavet arbejdet selv.

På denne workshop får du en dyb forståelse for dit eget forhold til vrede, følelshåndtering og evnen til at udtrykke behov. Du får sat din egen opvækst i perspektiv – og redskaberne til at hjælpe andre med dette.

### DAG 1

Følelsskaping, triggering, regression  
Regressionsprocessen™ how-to  
Øve Regressionsprocessen™

### DAG 2

Sund vredesforløsning  
Bevidst aggression  
Anger Grove  
Anger Release

## WORKSHOP 2 5+6 JULI

### DAG 1

I dybden med grænser  
Grænsesætningsmodellen™ how-to  
Øve Grænsesætningsmodellen™

### DAG 2

Sårbarhed og heling  
Selvtilgivelse og tilgivelse  
Spiritual bypassing  
Indre barn

## WORKSHOP 3 16+17 AUGUST

ANGER  
FACILITATOR  
PERNILLE MELSTED