

LIVSMESTRING

Find din retning - og stå stærkt i dig selv

Et online kursus i livsmestring, selvudvikling og mental robusthed



LIVSMESTRING

Genvind balancen – og stå stærkere i dig selv

Er du et sted i livet, hvor du mærker, at noget skal forandres – men ved ikke helt hvad?

- Hvem er jeg i dag - og hvor er jeg på vej hen?
- Hvordan skaber jeg egentlig balance i mit liv?
- Vil du mestre livet - og stå ved dig selv?

Kurset er til dig

- der vil skabe reel forandring i dit liv, privat og professionelt.

Kurset henvender sig til dig som privatperson, leder eller coach, og som gerne vil gøre en tydelig og mærkbar forskel for dig selv og for andre.

Kurset kræver, at du tør stoppe op, justere kursen og investere i din egen udvikling.

Du vil få styrket din mentale robusthed og opnå større livsmestring - så du kan handle med ro, klarhed og integritet i hverdagens krav.

Materialet er praksisnært, hvilket betyder, at du både kan arbejde med din egen udvikling og anvende værktøjerne i dit job eller i din coachingpraksis.

Evidens og forskning

Kurset tager afsæt i teorier, viden og redskaber inden for positiv psykologi, motivation, arbejdsglæde, trivsel, det metakognitive og coaching.

Fra teori til praksis

- Livsbalance og bæredygtige mestringsstrategier
- Trivsel, samklang og relationel styrke
- Karakterstyrker og mental robusthed
- Kroppens signaler og fortællinger

Hvorfor vælge dette forløb?

Dette kursus er designet til dig, der vil mestre dit liv samt opbygge varig selvindsigt og indre ressourcer. Du får konkrete, praktiske redskaber til at mestre dit liv og handle med større autenticitet, både privat og professionelt.

Det er en gennemarbejdet, praksisnær udviklingsrejse med indsigt, refleksion og øvelser, der skaber varige forandringer. Du får et forløb, der både løfter dit personlige liv og styrker din professionelle værktøjskasse.

Efter kurset oplever du, at du kan:

- Genfinde ro og retning i dit liv
- Tage mere bevidste valg, som stemmer overens med dine værdier
- Stå stærkere i dit liv og i dine relationer
- Opnå større selvindsigt og psykologisk fleksibilitet
- Mestre at navigere i et arbejdsliv med høje krav – uden at miste dig selv
- Have udviklet dit personlige og professionelle lederskab

Dit udbytte af kurset:

Du arbejder med dig selv gennem de refleksioner og øvelser, der er på modulerne. Det er øvelser, du kan bruge med det samme, og som holder i længden. Blandt andet:

- Styrkelse af dine personlige og faglige kompetencer
- Skabelse af større livs- og arbejdsglæde
- Evnen til at motivere dig selv og andre til at tage ansvar og mestre livet
- Værktøjer til at sætte sunde grænser og handle med integritet
- En personlig "livsmanual" med konkrete øvelser og refleksioner

LIVSMESTRING

Indhold på kurset

Livsmestrings forløbet består af 8 nøje tilrettelagte moduler, der guider dig igennem centrale livstemaer og giver dig indsigt, redskaber og refleksion. Hvert modul kombinerer inspiration, viden og øvelser – og hjælper dig til at omsætte indsigter til konkrete handlinger.

De 8 moduler:

1. Din fremtid, mål, retning og balance
2. Modet til at være dig
3. Forhindringer og ressourcer
4. Dit indre kompas.
5. Din vej til flow og trivsel
6. Hele dig tæller
7. Sunde grænser
8. Dit livskompass for fremtiden

Kort om onlineforløbet, hvor du får:

- 8 moduler, med fokus på centrale temaer inden for livsmestring
- Live Q&A hver 14. dag (1,5 time) på Zoom, hvor du kan få sparring og hjælp. Vi introducerer dig til næste modul, så du er klar til at tage næste skridt i din proces
- Et digitalt materiale, hvor du udvikler din egen personlige "livsmanual"
- Karakterstyrke-test
- Refleksionsopgaver til selvstudium
- Forløbet strækker sig over 4 måneder, men du kan arbejde i dit eget tempo via platformen Simplero
- Adgang til et støttende fællesskab og dine materialer via vores online platform

Hvem står bag Livsmestrings kurset?

Mennesker med livsvisdom, hjerte og erfaring

Kurset er skabt af os – Connie Frimann (GROW2) og Charlotte Christensen (CC-Lotus).

Vi brænder for at gøre en forskel og har hver især brugt over 20 år på at arbejde med mennesker gennem coaching, undervisning, uddannelse, ledelse og personlig udvikling.

Vi tror på, at udvikling skal kunne mærkes – både i hjertet, i kroppen og i hverdagen.

Derfor kombinerer vi vores faglige tyngde med jordnære metoder og livserfaring, så du ikke bare får viden, men også mod, inspiration og konkrete værktøjer, du kan bruge med det samme.



LIVSMESTRING

Pris & praktisk info

- Early bird: 2.000 kr. ex. moms / 2.500 kr. incl. moms
- ved tilmelding inden 23. februar 2026 kl. 20.00
- Pris: 2.800 kr. ex. moms / 3.500 kr. incl. Moms
- prisen stiger fra 23. februar 2026
- Kurset er 100% online

[Tilmeld dig her](#)

Datoer:

HVAD	DAG	DATO	KI.
Fælles opstart & første skridt modul 1	Tirsdag	24/2	19.00 – 20.30
Q&A & næste skridt modul 2	Tirsdag	17/3	19.00 – 20.30
Q&A & næste skridt modul 3	Tirsdag	31/3	19.00 – 20.30
Q&A & næste skridt modul 4	Tirsdag	14/4	19.00 – 20.30
Q&A & næste skridt modul 5	Tirsdag	28/4	19.00 – 20.30
Q&A & næste skridt modul 6	Tirsdag	12/5	19.00 – 20.30
Q&A & næste skridt modul 7	Tirsdag	26/5	19.00 – 20.30
Q&A & næste skridt modul 8	Tirsdag	9/6	19.00 – 20.30
Fælles afslutning	Onsdag	24/6	19.00 – 20.30