



Susanne Kjær  
Socialrådgiver og Coach  
[www.KlarKurs.dk](http://www.KlarKurs.dk)  
Tlf. 22 39 07 17

- ✘ Heftige emner for sygemeldte!
- ✘ Udfordrende temaer for fleksjobbere!
- ✘ Rørende personlige samtaler!
- ✘ Positivt – Oprørende - Meningsfuldt!
- ✘ Sjovt?.....Du bestemmer selv!
- ✘ Fokus på DIN fremtid!

**For sygemeldte, ledige fleksjobbere og pårørende!**

**- FÆLLESSKAB DER RYKKER!! -**  
**- Arrangementerne starter kl. 10.00!**

## 'Café Sygemeldt'<sup>®</sup>

KAFÉ KNUD Skindergade 21, kld. i København

**Hver tirsdag kl. 10-13**

### **7. Juli: Stress & Work/Life Balance.**

Bolette Bidstrup arbejder som coach og konsulent. Hun fortæller om håndtering og forebyggelse af stress. Ofte oplever stressramte magtesløshed, mangel på overblik og indflydelse. Bolette deler ud af sine erfaringer med hvordan du kan få skabt indsigt og forståelse, så du genvinder energi, ressourcer og handlekraft og får kontrol over din situation. [www.bbinsight.dk](http://www.bbinsight.dk)

.....

### **14. Juli: Personligt Lederskab, hvad er det - og hvordan gør man?**

Personligt lederskab handler om at holde fast i dét der er det rigtige for dig, når du møder omgivelsernes krav & forventninger. En workshop, hvor vi arbejder med viden og redskaber til at styrke dit personlige lederskab i dialogen med mennesker, der alt for ofte mener, de ved, hvad der er det bedste for dig. Mette Alleslev er dagens 'Café-Mutter' og ekspert i bl.a. styrkende kommunikation. [www.samtaleakademiet.dk](http://www.samtaleakademiet.dk)

.....

### **21. Juli: Mindfulness - bevidst nærvær gennem opmærksomhedstræning.**

At træne opmærksomhed gennem mindfulness teknikker og guidede meditationer har vist sig utrolig virksomt ved stressreduktion, smertereduktion og forebyggelse af depression. Irene Schmelling er cand. psych og uddannet mindfulness-instruktør indenfor MBCT (Mindfulness baseret kognitiv terapi). Oplægget vil veksle mellem teori, mindfulness meditationsøvelser og dialog.

.....

### **28. Juli: Hvad skal der til for at komme i avisen?**

Hvad er en god historie for pressen – og hvordan udvælges stoffet? Historier om f.eks. sygemeldte skal være 'skåret' på en bestemt måde for at fænge i nyhederne. Hvad er egentlig en nyhed og hvordan gebærder man sig i pressen? Journalist og kommunikationsrådgiver Jette Friis O'Bróin vil fortælle om sit arbejde. [www.jfo.dk](http://www.jfo.dk)

.....

**Du kan læse mere på [www.CafeSygemeldt.dk](http://www.CafeSygemeldt.dk)**

**Sommerpris: 30 kroner for deltagelse pr. gang!**