

Mænd og relationer

UDVIKLINGSGRUPPE FOR YNGRE MÆND 2024



Synes du også, at det kan være svært at være ung mand anno 2024?

Overgangen fra ung til voksen er et overset og for mange også et langstrakt og udfordrende kapitel.

Denne udviklingsgruppe giver dig et sted hvor du sammen med andre yngre mænd kan undersøge det sted og den tid du befinder dig i, og blive støttet og udfordret i at finde et godt sted at stå som ung mand.

Målgruppen er mænd fra sidst i tyverne til slutningen af trediverne, der er parate til at arbejde med sig selv sammen med andre mænd.

Temaer som jeg gerne vil give plads til, at der kan arbejdes med, er eksempelvis:

- Hvad savner jeg og længes efter?
- Hvad er betydningsfuldt i mit liv og hvorfor?
- Hvad kommer i vejen for at jeg prioriterer det?
- Hvordan bliver jeg bedre til at mærke og opretholde mine grænser?
- Hvordan forbliver jeg ved mig selv når jeg er sammen med andre?
- Hvordan kommer jeg ud af mit hoved og mærker min krop?
- Hvordan taler vi om følelser som mænd?

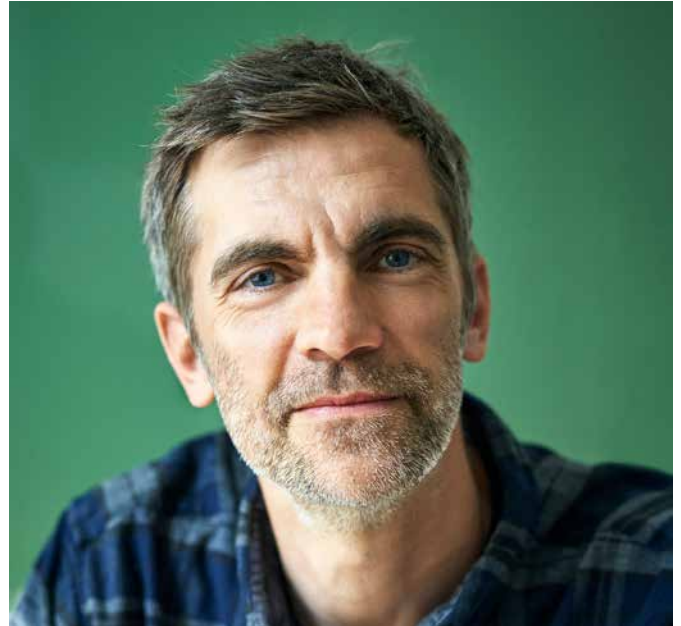


Det forventer vi af dig som deltager:

- Du deler med gruppen, hvad du ønsker at opnå
- Vi har fortrolighed i gruppen som et sted hvor der kan deles uensurert
- Du engagerer dig i de andre deltagers udfordringer og mål
- Tager et medansvar for at gruppen bliver et tilpas trygt sted at være i.

Det kan du forvente af mig:

- Jeg sætter rammen og bidrager med både viden og erfaring
- Jeg både støtter og udfordrer, såvel den enkelte som gruppen i dens udvikling
- Jeg tilpasser så vidt muligt forløbet til jeres og gruppens behov
- Jeg arbejder på at skabe en ramme hvor man kan være forskellige og forandre sig.



Gruppen faciliteres af **Rasmus Schnoor**.

Rasmus er psyko-og familieterapeut med en baggrund som socialpædagog. I de seneste år er hans metode gået i retning af det neuroaffektive, relationelle, som certificeret NARM-terapeut. Til dagligt laver Rasmus individuel, par- og familieterapi i indre by og fædregrupper i danske fængsler.

Gruppen starter i august 2024 og vi mødes 8 tirsdage kl. 17-19

Gruppen har plads til ca. 8 deltagere i aldersgruppen slut 20'erne til slut 30'erne.

Datoerne i sensommeren 2024

6/8, 3/9, 17/9, 24/9, 8/10, 22/10, 5/11

Mødested: Psykologhuset ved Rundetaarn

Peter Hvitfeldts Stræde 4, 3. sal, 1173 København.

Hele forløbet koster 4.500 kr. som betales inden første mødedato.

Indeholdt i prisen er en 30 minutters forsamtale. Det er kun muligt at tilmelde sig hele forløbet.

Spørgsmål eller book en plads

Hvis du har spørgsmål så kontakt mig på nedenstående telefon eller mail.

Forløbet kan også bookes direkte på min hjemmeside www.rasmusschnoor.dk