



# "SNAK OM DET"

- vejen til meningsfulde relationer  
og et stærkt mentalt helbred

Et helt år med covid-19 som en del af hverdagen har tvunget os alle til at opleve vores relationer på tæt hold eller mærke afsavnet og ensomheden mere end nogensinde før. Det gælder alle aldre.

Hvis vi ikke allerede vidste, at relationerne i vores liv er den største kilde til vores glæde og samtidig den største kilde til smerte, frustration og uro i tankerne, så har vi lært det nu.

Men hvad skal der til, for at skabe varige meningsfulde relationer?

Hvad er den største årsag til, at der opstår rod, konflikt og smerte og hvad kan vi gøre for at undgå det?

Mange af os har hørt "de kloge" sige ting som: "Kommunikation og ærlighed er nøglen til gode relationer". "Du skal bare være dig selv". Men når nu vi ved at det er det vi "bare" skal gøre, hvorfor er det så så svært for os at gøre det!?

Hvordan finder vi modet til at være ærlige, åbne og sårbare og hvad er konsekvenserne hvis vi ikke gør?

Det og meget mere, kommer Marie Noël ind på i dette øjenåbende og inspirerende foredrag.

Marie Noël tager os med på en bevidsthedsrejse gennem relationernes land og deres altafgørende betydning for vores glæde, trivsel og mentale helbred. Hun hjælper os med at forstå og gør os opmærksomme på livets og menneskets kompleksitet, formidlet på en måde som alle kan forstå og genkende sig selv i. Marie Noël er altid i øjenhøjde med sit publikum og med humor, lethed og simplicitet hjælper hun lytteren til at forstå og får konkrete brugbare redskaber, som alle kan gå hjem og bruge med det samme.

Til hverdag hjælper hun familier, par og forældre med at tage de svære samtaler og mennesker i alle aldre, til at finde modet til at udtrykke, hvordan vi egentlig går rundt og har det.



# DET VIL DU LÆRE:

- Vores relationers altafgørende betydning for vores trivsel og mentale helbred
- Menneskets evige indre kamp, som ikke skal vindes, men forstås
- Hvordan vi kan udvikle vores relationskompetence
- Hvordan det usagte er en af de største katalysatorer, til den smerte og de problemer, vi oplever i relation til andre
- Hvorfor det kan være så svært at snakke ærlig om det, der fylder indeni, selv med dem vi holder allermost af
- Hvordan vi finder modet til at sige ting højt på en måde, der skaber samhørighed i stedet for splid
- De største misforståelser der ødelægger vores relationer og forhindre os i at opleve den samhørighed vi alle sammen længes efter
- De 5 vigtigste faktorer der skal til for at skabe varige meningsfulde relationer og et stærkt mentalt helbred

## **BOOK DIT FOREDRAG I DAG**

Skriv til [kontakt@marienoel.dk](mailto:kontakt@marienoel.dk) eller ring på 42300020.

Marie Noél Jepsen er mastercoach & mentor med speciale i relationer og kommunikation.

Hun arbejder og lever efter den overbevisning at, "jo større spænd der er mellem hvordan vi har det indeni, og det vi giver udtryk for udadtil, jo mere påvirker det vores mentale helbred, liv og relationer".