

FRI ENTRÉ

Hälsosamma relationer

Föredrag med Satu Hirsch Fjellstedt

Lördagen den 6 juli kl. 16-17:30 i Mattila

Satu Hirsch Fjellstedt kommer att dela med sig av sina erfarenheter kring hur man utvecklar goda ömsesidiga relationer till sin partner, sina barn, sina vänner, arbetskamrater och alla andra som man relaterar till.

Det kommer att handla om hur man blir världens bästa lyssnare, hur man kan sätta ord på det som pågår på insidan av oss själva, vilka behov och känslor vi sitter med och mycket mer. Dessutom kommer hon att berätta om kroppen, hjärnan och hur det faktum att vi är biologiska varelser påverkar vårt sätt att vara och reagera i våra relationer.

Ni kommer få massor av tips på hur ni kan bli världens bästa lyssnare och hitta rätt sätt att kommunicera för att få utveckla och uppleva hälsosamma relationer. Välkomna!



Satu Hirsch Fjellstedt

Satu är legitimerad Psykoterapeut, och kommunikationspedagog. Hon har praktik i Stockholm, men kommer under hösten att flytta till Karlstad.

Hon är en av experterna i SVT:s serie "Gift vid första ögonkastet" och har dessutom talat in flera tankar för dagen i radions P1.

Mer information

www.mattila.se

www.hirschfjellstedt.se