

Rising Strong™

Með því að rýna í sögur okkar af „ósigrum“ fáum við annað tækifæri til að læra af reynslunni og skrifa nýjan, hugrakkan, endi. Það er einmitt á augnabliki ósigursins sem reynir á okkar innri mann. Með því að horfast í augu við sögu okkar verðum við gerendur í eigin lífi, ekki áhorfendur eða sögupersónur hjá öðrum.

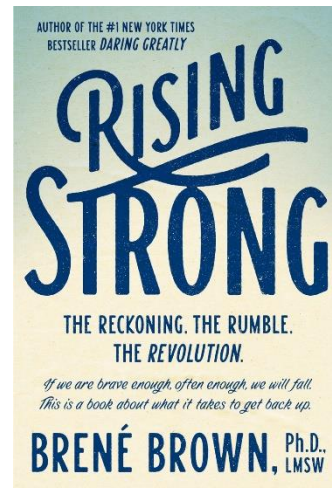
Dr. Brené Brown er félagsráðgjafi og rannsóknaprófessor við Houston-háskóla í Texas. Hún hefur varið síðustu 15 árum í að rannsaka berskjöldun, hugrekki, verðugleika og skömm. Hún er höfundur metsölubókanna *The Gifts of Imperfection*, *Daring Greatly* og *Rising Strong*. Árið 2010 hélt hún TED fyrirlestur *The Power of Vulnerability* sem ríflega 25 milljónir hafa hlýtt á. Hún hefur hannað námsefni byggt á fræðum sínum. **Ragnildur Vigfúsdóttir er CDWF** (Certified Daring Way™ Facilitator) og hefur leyfi til að kenna efnið.

Á vinnustofunni könnum við þætti eins og berskjöldun, hugrekki, skömm og verðugleika. Við könnum hvaða hugsanir, hegðun og tilfinningar hamla okkur og greinum hvernig nýtt val og nýjar venjur geta hjálpað okkur að lifa betra lífi, sátta við okkur sjálf eins og við erum. Áhersla er lögð á að auka seiglu og viðbrögð við skömm og þróa daglegar venjur sem geta breytt því hvernig við lifum, elskum, ölum upp börnin okkar og stjórnnum fólki.

Námskeiðið *Rising Strong* er sjálfstætt framhald námskeiðsins *Stígur hugrekkis* sem haldið var í Lágafellskirkju fyrir jól.

„Námskeiðið *Stígur hugrekkis* er ólíkt öllum öðrum námskeiðum sem ég hef sótt um æfina. Á námskeiðinu er verið að kynna bjargráð til að auka lífshamingjuna og þá list að vera heil manneskja. Hver vill ekki vera það? Efnið á námskeiðinu byggir á áralöngum rannsóknum Dr. Brené Brown á því sem geri fólk hamingjusamt. Ragnildur Vigfúsdóttir leiðbeinandi gerði rannsóknum og kenningum hennar góð skil með fjölbreyttum kennsluáferðum og heimaverkefnum í afslöppuðu andrúmslofti þar sem engum var ýtt út fyrir tilfinningaleg þolmörk. Allir tóku þátt á eigin forsendum. Ragnildur gerði námskeiðið mjög skemmtilegt og áhrifaríkt með því að styðja efnið með frásögnum úr eigin lífi án þess að hlífa sjálfri sér. Hún er sagnakona af guðs náð og segir sögur á hispurslausan og skemmtilegan hátt, nánast eins og uppistandari án þess að kasta rýrð á mikilvægi efnisins sem kennt er. Ég get heilshugar mælt með námskeiðinu *Stígur hugrekkis* fyrir fyrir alla þá sem geta og vilja horfa þínulítið innávið og læra aðferðir til að auka gleði og hugrekki í eigin lífi.“
Erna Arnardóttir, mannauðsstjóri.

Fyrir tilviljun rambaði ég á námskeiðið "Stígur hugrekkisins". Það sem ég upplifði var einstaklega áhrifamikil og verður klárlega flokkað sem eitt af mögnuðustu námskeiðum sem ég hef farið á. Að fara í gegnum námsefnið var krefjandi, lærdómsríkt og upplýsandi. Og tók á! Verkfærin sem fylgja námskeiðinu eru ómetanleg og gáfu mér tækifæri til að skoða í glænýju ljósi þær áskoranir og tilfinningar sem ég stend frammi fyrir hverju sinni. Og besta við námskeiðið er að verkfærin nýtast mér á hverjum degi. Mæli hiklaust með þessu



námskeiði fyrir alla. Ragnildur matreiðir þetta á einstaklega lifandi og skemmtilegan hátt,
með dass af hlýju og innsæi.
Takk fyrir mig.
Pálína Ásbjörnsdóttir lögfræðingur

