

Er du der mand?

Mandegruppe for dig der
vil personlig udvikling i
et fællesskab



Program for 2025

Målgruppen

Gruppen henvender sig til mænd som vil arbejde med sig selv.

Har du lyst til at blive en del af et fællesskab hvor du:

- Bliver set og forstået af andre mænd
- Bliver mere klar på den mand du gerne vil være
- Får nye værktøjer og metoder til at håndtere svære situationer
- Får mere mod og vilje til at handle på dine mål i livet

Formålet med gruppen

- At møde andre mænd og derigennem opleve at du ikke står alene med dine tanker og følelser
- At lære dig selv og din rolle som mand bedre at kende
- At finde frem til hvad du vil i dine relationer til eventuel partner, familie og venner
- At opleve at blive mere afklaret omkring det at være mand og se en positiv vej i dit liv
- Potentielt få venner for livet gennem at dele din sårbarhed i et respektfuldt rum med ligesindede

Indhold og temaer

Hvilke forventninger har jeg til mig selv og hvilke forventninger har andre til mig?

Hvilke længsler, ønsker og drømme har jeg som mand?

Hvad smerter og frustrerer mig som mand?

Hvilke ressourcer har jeg og hvordan får jeg sat dem i spil?

Rammen

Hver gang starter vi med tjek-ind og afslutter med hvad vi hver især tager med os fra dagen.

Der vil være en respektfuld og tone og en forventning om, at man overholder sin tavshedspligt.

Grubeleder:
Terapeut Mikkel Ekeløf

Tlf. 51353077.

mikkel@ekelof.dk

<https://mikkel.ekelof.dk>



Praktisk info

Sted og Gruppestørrelse

[Algade 33, 3 sal, 4000 Roskilde](#). 2 min fra stationen
Max 4 personer i hver gruppe

Forplejning

Der vil være drikkevarer og snacks

Tidspunkt og grupper

Der er 4 grupper i 2025. Grupperne er af 4 eller 5 sessioner.
Vi mødes mandag fra kl. 17-20.
Ved 2 fremmødte arbejder vi to timer.
Ved 1 fremmødt arbejder vi en time.

Vinter 2025: Mandag i uge 6, 8, 10, **12** og 14

Forår 2025: Mandag i uge 18, 20, 22, 24 og 26

Sommer 2025: Mandag i uge 34, 36, 38 og 40

Efterår 2025: Mandag i uge 44, 46, 48 og 50

Du kan deltage i en eller flere grupper, alt efter hvad der passer dig, og for dem der har lyst, vil der være nye grupper i 2026.

Betaling

Gruppe med 4 sessioner (sommer **og** efterår) 2.000,00

Gruppe med 5 sessioner (**vinter og forår**) 2.500,00

Betales senest 14 dage inden opstart

Reg. 2280 • Konto. 0759430778 eller MobilePay 51353077

Skriv navn i meddelelsesfeltet samt gruppenavn.