

«ER DET BERRE MEG?»

Livet skjer med oss alle og det påverkar oss på ulike måtar! -stress, bekymring, grubletankar, vonde kjensler, irritasjon, søvnevanskar, muskelsmerter, fråvær av glede, sjølvkritiske tankar med meir.

Det er fort å tenkje at det er berre eg som slit med vanskelege tankar og kjensler. Men, me har alle ei psykisk helse!

På kurset vil du lære om ulike måtar å meistre utfordringar på, og du vil og få gode verktøy for å jobbe vidare på eige hand - for å kunne bli din eigen terapeut.

Samling 1: TANKEKLUSS

- du vil få ei innføring i kva tankar, grubling og bekymring er, og ulike verktøy for å handtere dette

Samling 2: KLUMP I MAGEN

- du vil få ei innføring i kva kjensler er, kva kjensler me har, kva funksjonar dei har, stressrespons og korleis me kan handtere og tole vanskelege kjensler.

Samling 3: EG KAN

- du vil få ei innføring i kva sjølvkjensle er, kva som kan styrkje og svekkje sjølvkjensla, forskjell på sjølvkjensle og sjølvtilit, og korleis sjølvkritikk påverkar oss.

Ta kontakt for meir informasjon om kurset, varigheit, tidspunkt for oppstart – og påmelding. Kurset er gratis.