

Tilbakemelding fra deltakere

«Kursboka var et nyttig hjelpemiddel gjennom hele kurset».

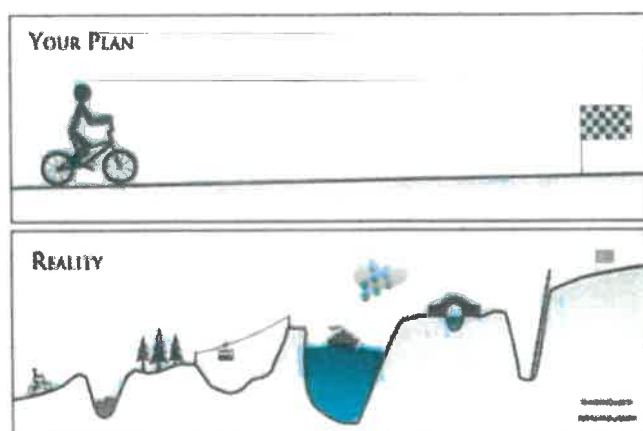
«Jeg har blitt mer bevisst på hva som skaper stress og fått verktøy til å håndtere stress bedre».

«Jeg har blitt mer bevisst på hva jeg kan påvirke og hva jeg bør akseptere».

KiB

Kurs i mestring av belastning

Kurs i mestring av belastning



Opplever du livet som vanskelig og utfordrende?

Psykisk helseteam kan tilby deg kurs i mestring av belastning. Du trenger ikke henvisning fra lege/behandler for å delta. Kurset tilbys på dagtid til personer over 18 år fra Nord-Fron, Sør-Fron og Ringebu kommune.



Nord-Fron



Sør-Fron



Ringebu

Hva er kurs i mestring av belastning?

Mange voksne mennesker opplever i lengre eller kortere perioder at livet er ekstra utfordrende. Likevel kan det være vanskelig å søke hjelp. Kurs i mestring av belastning er for deg som ønsker å lære metoder for å møte og håndtere utfordringer i livet.

Hvem er kurset for?

Kurset er for deg over 18 år som opplever livet som utfordrende og du ønsker å lære om teknikker for å gjøre din hverdag bedre.

Hva lærer du på kurset?

- Du vil lære metoder og teknikker som du kan bruke for å håndtere vanskeligheter i arbeid- og privatlivet.
- Du vil lære om sammenhengen mellom belastninger og stress og måter å håndtere det på.

Hva forventer vi av deg?

- Du velger selv hvor mye du vil dele.
- Du gjør hjemmeoppgavene.
- Du gir beskjed om du er forhindret fra å komme.

Hva kan du forvente av oss?

- Alle kursholderne har taushetsplikt.
- Tilpasset veiledning.
- Tilgjengelige kursholdere du kan ta kontakt med i løpet av kurset.

Praktiske opplysninger

- Kurset blir ledet av godkjente kursledere.
- Det er 10-14 deltakere på hvert kurs.
- Kurset går over 10 uker med oppstart 12.09.23.
- Kurset går på tirsdager 12.30-15.00, på Sør-Fron kommunehus.
- Kursboka: «Kurs i belastningsmestring» brukes gjennom hele kurset.

Påmelding

- Før kursstart blir du innkalt til en forsamling for å finne ut om dette er et kurs som vil være til nytte for deg.
- Du kan selv ta kontakt eller henvises til kurset fra fastlege/behandler.

Fris

- Kursavgift kr. 550,- Dette dekker kursboka til kr 500,- og kaffe/te under kurset. Beløpet betales med vipps etter kursstart.

Kontaktinformasjon og påmelding til:

Eli Løkken Skjeggestad tlf: 90578717

Tora Tokse tlf: 47465108

Vår arbeidstid er hverdager mellom kl. 08 -- 15.30

Eli.l.skjeggestad@nord-fron.kommune.no

Tora.tokse@ringebu.kommune.no

Påmelding innen 15.08.23.