

LIVSLYST - når det røyner på



Reisen videre med nye kart!

Målgruppen for kurset er deg som lever med helseutfordringer og som ønsker å lære mer om hvordan du kan benytte dine egne ressurser for å mestre utfordringer i livet.

Et kurs basert på egenmestring, oppmerksomt nærvær, mentale prosesser og tolkninger.

Formål

- Å gi deg praktiske tips og øvelser som kan gjøre hverdagen lettere
- Å oppnå større kunnskap om hvordan tanker påvirker følelser
- Å lære om hvordan tankene våre påvirker opplevelsen av livet
- Å få kjennskap til praktiske øvelser i oppmerksomhetstrening
- Å gi mulighet til å møte andre i liknende situasjon

Kursinnhold

Dag 1: «Nye kart når det røyner på» - De gode opplevelsene

Dag 2: «Når kartet ikke stemmer med terrenget» - Aksept

Dag 3: «Å ta en pust i bakken» - Stressmestring

Dag 4: «Å styrke livslyst» - Egenomsorg

Dag 5: «Ferden videre med nye kart» - Oppsummering

Kurset har 5 samlinger med 2,5 times varighet. Kurset er gratis!

For informasjon / påmelding ta kontakt med: Bente Margot Nøbben tlf. 97169038