

TANKEVIRUS

Ønsker du å delta på et nyttig og gøyalt mestringskurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine?

Tankevirus er et mestringskurs utviklet av norske psykologer og forskere, og presenterer negative tanker som ulike tankevirus som kan behandles med psykologiske vitaminer.

Hvem passer kurset for?

Tidligere trodde man at personer med psykiske plager skilte seg fra "normale folk", men nyere forskning har vist at de samme tankeprosessene går igjen i oss alle, bare i ulik grad.

Dette kurset er derfor for alle – fra deg som sliter med angst eller depresjon til deg som ønsker å lære mer om hvordan psykologi påvirker oss i hverdagen.

Målet med kurset

- Kunnskap om hvor vanlig det er å ha negative tanker og normalpsykologi. Du lærer at tanker i seg selv er harmløse, det er hvordan vi reagerer på tanker som potensielt kan gjøre oss syke.
- Kunnskap om *det psykologiske immunforsvaret*, og om hvordan det påvirker psykisk helse og om hvordan du kan styrke *det psykologiske immunforsvaret*.
- Kunnskap om ulike tankevirus, og trening i å identifisere dem hos deg selv.
- Ved hjelp av *psykologiske vitaminer* lærer du hensiktsmessige måter å forholde deg til tankene dine slik at du i større grad kan fungere, også i perioder med mye negative tanker.

Kurset går over tre ettermiddager, hver kursøkt varer 2t.

Oppstart: kl. 16.00 20.mai 2021.

Andre kursdatoer er 27.mai og 3.juni

Kursleder: Ine Hetland Henriksen og Gunhild Oftedal.

Kurststed: Veveriet på Ålgård.

Pris: 300,- (betales med VIPPS eller kort 20.mai)