

TANKEVIRUS

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



Hvem passer kurset for?

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

Kurset går over 3 tirsdager og varer i 2 timer, kl. 10.30-12.30.

3. august: Det psykologiske immunforsvaret

Hvordan påvirker dette vår psykiske helse, og hvordan kan vi ta vare på vårt psykologiske immunforsvar.

10. august: Tankevirus

Lære å identifisere ulike tankevirus.

17. august kl 10.30: Psykologiske vitaminer

Lære teknikker for å bekjempe tankevirus.

Sted: Timehallen, Trallfaveien 4 Bryne.

Påmelding til:

friskliv@time.kommune.no eller 411 06 242