



# Tankevirus

## Er du nysgjerrig på hvorfor vi tenker de tankene vi gjør?

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

Kurset er utviklet av norske psykologer og forskere, og er basert på grunnprinsipper fra kognitiv atferdsterapi.

## Hvem passer kurset for?

Kurset er for deg som ønsker å lære mer om hvordan tankene våre påvirker oss i hverdagen, og hvordan vi kan styrke vår psykiske helse.

## Tid & Tema

17.nov. kl.12-14: Det psykologiske immunforsvaret

24.nov. kl.12-14: Tankevirus. Lære å identifisere ulike tankevirus.

1.des. kl.12-14: Psykologiske vitaminer. Lære teknikker for å bekjempe tankevirus.

## Sted

Timehallen

## Påmelding

Ta kontakt med Frisklivssentralen for påmelding eller mer informasjon: tlf. 47474695, mail: [friskliv@klepp.kommune.no](mailto:friskliv@klepp.kommune.no)