

TANKEVIRUS

Ønsker du å delta på et nyttig og gøyalt mestringkurs 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 ettermiddager og varer i 2 timer

19. oktober kl 13-15.00: Det psykologiske immunforsvaret
Hvordan påvirker dette vår psykiske helse, og hvordan kan vi ta vare på vårt psykologiske immunforsvar.

26. oktober kl 13-15.00: Tankevirus
Lære å identifisere ulike tankevirus.

2. november kl 13-15.00: Psykologiske vitaminer
Lære teknikker for å bekjempe tankevirus.

Sted: Atriet, Hå helsesenter, Nærbø.

Påmelding til:

friskliv@ha.kommune.no eller 99 21 49 14 / 474 74 695