

# 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 ca 2 timer.**

**Tirsdag 8.februar kl 13-14.30: Det psykologiske immunforsvaret**  
Hvordan påvirker dette vår psykiske helse, og hvordan kan vi ta vare på vårt psykologiske immunforsvar.

**Tirsdag 15.februar kl 13-15.00: Tankevirus**  
Lære å identifisere ulike tankevirus.

**Tirsdag 22.februar kl 13-15.00: Psykologiske vitaminer**  
Lære teknikker for å bekjempe tankevirus.

**Sted:** Sirkelen, Klepp

**Pris:** 300,-

**Påmelding til:**

[friskliv@klepp.kommune.no](mailto:friskliv@klepp.kommune.no) eller tlf 474 74 695