

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 som ønsker å lære mer om hvordan tankene våre påvirker oss i hverdagen.

Sted: Konferanserommet, Hå helsesenter, Nærbø.

5.mars kl 16-18.00: Det psykologiske immunforsvaret

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

12.mars kl 16-18.00: Tankevirus

Lære å identifisere ulike tankevirus.

26.mars kl 16-18.00: Psykologiske vitaminer

Lære teknikker for å bekjempe tankevirus.

Påmelding

friskliv@ha.kommune.no eller 415 32 642 / 992 148 22

Kurset er gratis.