

TANKEVIRUS

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



Hvem passer kurset for?

Dette kurset er for deg som ønsker å lære mer om hvordan tankene våre påvirker oss i hverdagen.

Kurset går over 3 ganger og varer i ca. 2 timer.

Onsdag 1.februar kl 12:30-14.30: Det psykologiske immunforsvaret
Hvordan påvirker dette vår psykiske helse, og hvordan kan vi ta vare på vårt psykologiske immunforsvar.

Onsdag 8.februar kl 12:30-14.30: Tankevirus
Lære å identifisere ulike tankevirus.

Onsdag 15.februar kl 12:30-14.30: Psykologiske vitaminer
Lære teknikker for å bekjempe tankevirus.

Sted: Veveriet, klasserom 311, Gjesdal

Pris: 300,-

Påmelding til: friskliv@gjesdal.kommune.no

eller tlf 94781631