

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 derfor for alle – for deg som ønsker å lære mer om hvordan tanker påvirker oss i hverdagen.

Målet med kurset:

Få kunnskap om normalfungering og hvor vanlig det er å ha negative tanker. Du lærer at tanker i seg selv er harmløse, det er hvordan vi reagerer på tanker som potensielt kan gjøre oss syke.

Få kunnskap om det psykologiske immunforsvaret, og om hvordan det påvirker psykisk helse. Du lærer også om hvordan du skal ta vare på det psykologiske immunforsvaret ved å lage gode rammer for deg selv.

Få kunnskap om ulike tankevirus, og trening i å identifisere dem hos deg selv.

Ved hjelp av psykologiske vitaminer lærer du hensiktsmessige måter å forholde deg til tankene dine slik at du i større grad kan fungere, også i perioder med mye negative tanker.

Kurset går over 3 onsdager og varer i 2 timer, kl. 12.30-14.30.

Oppstart: 7. september.

Andre kursøker: 14.september og 21.september.

Sted: Timehallen, Trallfaveien 4 Bryne.

Påmelding til:

friskliv@time.kommune.no eller 411 06 242