

På Livet Løs

- et kursus for mennesker med depression, angst mv.

Kursusperiode

09.01.12-22.06.12

Med mulighed for løbende optag og kursusforløb af kortere varighed!

- Har du en depression, lider du af angst, stress eller andre lignende psykiske vanskeligheder?
- Har du mod på at gøre noget ved din situation, og vil du i samspil med andre udvikle nye strategier og redskaber, der kan hjælpe dig med at finde din plads på arbejdsmarkedet?

På kurset arbejder vi med at give mennesker med depression, angst og andre psykiske vanskeligheder mulighed for at skabe sunde cirkler med mere energi og større tro på sig selv. Vi har fokus på egenomsorg, viden og lindring. Vi arbejder bl.a. med:

- Afspænding, mindfulness, yoga og daglig motion
- Kreative processer i et kreativt rum med tid til fordybelse
- Samtalegrupper med mulighed for støttende individuelle samtaler med kognitiv tilgang
- Psykoedukation: viden om og håndtering af stress, depression, angst, personlighedsforstyrrelser mv.
- Krop og psyke: strategier og redskaber

sundhed
motivation
ressourcer
læring
handlekraft

Undervisning 25 timer pr. uge – alle hverdage kl. 9-14.

På alle kurser tilbydes vejledning med fokus på job og uddannelse.

Undervisere -

Jette B. Nielsen og Tina Lindholdt

Pris: Ring og spørg på tlf. 38112100 eller send en mail for yderligere information.