

Introduksjonskurs ved Rask psykisk helsehjelp

Introduksjonskursene gir deg en innføring i kognitiv atferdsterapi og vanlige psykiske plager innenfor angst, depresjon, selvfølelse, kvernetanker, stress og energibalanse.

Det er fire kurssamlinger på ca 2,5 time hver der man vil få verktøy til å ta tak i eget liv og styrke sin egen psykiske helse. Det vil være ferdighetstrening underveis på kursdagene og det vil bli gitt hjemmeoppgaver mellom samlingene for å bryte mønstre som opprettholder vansker i egen hverdag.

Det er ikke krav om å dele noe personlig.

Dag 1: Kognitiv terapi, tankens kraft og selvfølelse

- Lær å se sammenheng mellom tanker, følelser og handling

Dag 2: Depresjon og kvernetanker

- Lær om tiltak mot depresjon, grubling og bekymring. Lære om energibalanse

Dag 3: Angst og unngåelse

- Lær å håndtere angsten. Kort om samspillet mellom psykisk helse og jobb

Dag 4: Stress, selvivaretagelse og tilbakefallsforebygging

- Lær om stresshåndtering, grensesetting og hvordan vedlikeholde bedring

Ta kontakt for info om kursdatoer og påmelding
Tlf: 916 03 327

