

Tankevirus

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

Du er i målgruppen hvis du er over 18 år, opplever at du grubler over ting i fortiden og/eller bekymrer deg for fremtiden eller du ønsker å lære mer om hvordan tankene våre påvirker oss i hverdagen.

INNHold:

- du lærer om det psykologiske immunforsvaret og hvordan det påvirker deg i hverdagen
- negative tanker blir presentert som ulike tankevirus og du lærer å identifisere dem hos deg selv
- du lærer å forholde deg til tankene dine på en hensiktsmessig måte ved hjelp av psykologiske vitaminer

*«Tankevirus er en supervaksine mot velkjente angrep»,
Anne Marit Jacobsen*

"Vel så bra som piller", Frode Thuen

TIDSPUNKT: Torsdagene 16.09, 23.09 og 30.09 kl. 12.00 – 13.30

STED: Ankerskogen svømmehall, møterom 305 i 3.etasje

KURSLEDER: Dagrun Stengel Lunde

FOR INFORMASJON OG PÅMELDING: Kontakt Frisklivssentralen på telefon 915 22 498 eller mail: frisklivssentralen@hamar.kommune.no

PRIS: 200,-. Faktura ettersendes