

Tilbakemelding fra deltakere

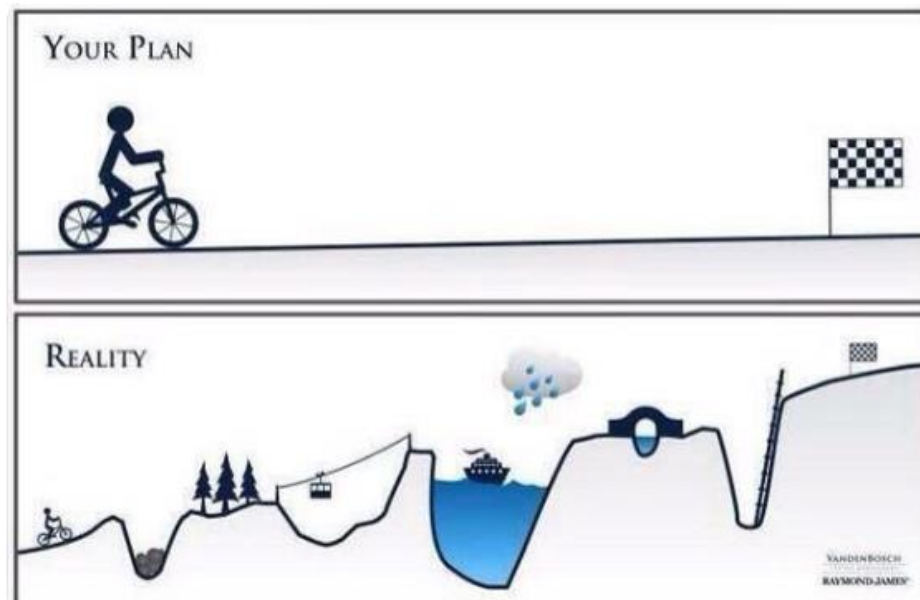
«Kursboka var et nyttig hjelpemiddel gjennom hele kurset».

«Jeg har blitt mer bevisst på hva som skaper stress og fått verktøy til å håndtere stress bedre».

«Jeg har blitt mer bevisst på hva jeg kan påvirke og hva jeg bør akseptere».

KiB
**Kurs i mestring
av belastning**

Kurs i mestring av belastning



Opplever du livet som vanskelig og utfordrende? Psykisk helseteam kan tilby deg kurs i mestring av belastning. Du trenger ikke henvisning fra lege/behandler for å delta. Kurset tilbys på dagtid til personer over 18 år fra Nord-Fron, Sør-Fron og Ringeby kommune.

[Hva er kurs i mestring av belastning?](#)

Mange voksne mennesker opplever i lengre eller kortere perioder at livet er ekstra utfordrende. Likevel kan det være vanskelig å søke hjelp. Kurs i mestring av belastning er for deg som ønsker å lære metoder for å møte og håndtere utfordringer i livet.

Hvem er kurset for?

Kurset er for deg over 18 år som opplever livet som utfordrende og du ønsker å lære om teknikker for å gjøre din hverdag bedre.

Hva lærer du på kurset?

- Du vil lære metoder og teknikker som du kan bruke for å håndtere vanskeligheter i arbeid- og privatlivet.
- Du vil lære om sammenhengen mellom belastninger og stress og måter å håndtere det på.

Hva forventer vi av deg?

- Du velger selv hvor mye du vil dele.
- Du gjør hjemmeoppgavene.
- Du gir beskjed om du er forhindret fra å komme.

Hva kan du forvente av oss?

- Alle kursholderne har taushetsplikt.
- Tilpasset veiledning.

- Tilgjengelige kursholdere du kan ta kontakt med i løpet av kurset.

Praktiske opplysninger

- Kurset blir ledet av godkjente kursholdere.
- Det er inntil 12 deltakere på hvert kurs.
- Kurset går over 10 uker med oppstart 19.09.24.
- Kurset går på torsdager kl. 12.30-15.00, ved Sørheim omsorgssenter på Sør-Fron, i "Solstuggu."
- Kursboka: «Kurs i belastningsmestring» brukes gjennom hele kurset.
- Før kursstart blir du innkalt til en forsamtale for å finne ut om dette er et kurs som vil være til nytte for deg.
- Du kan selv ta kontakt eller henvises til kurset fra fastlege/behandler.
- Kursavgift kr. 600,- Dette dekker kursboka til og kaffe/te under kurset. Beløpet betales med vipps etter kursstart.

Kontaktinformasjon og påmelding til kursholdere:

Eli Løkken Skjeggstad tlf: 90578717

Tora Tokse tlf: 47465108

Vår arbeidstid er hverdager mellom kl. 08 – 15.30

Eli.l.skjeggstad@nord-fron.kommune.no

Tora.tokse@ringeby.kommune.no

Link til påmelding ligger på kommunens hjemmeside.

Påmelding innen 15.08.24.