



Vi tilbyr kurset:

Mestring av belastning (KiB)

Dette er et kurs som er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller har store belastninger over kort og lang sikt på en slik måte at det går ut over livskvalitet og funksjonsevne.

Kursinnhold

Kursdeltakerne får opplæring i kognitive modeller for å endre egne uhensiktsmessige tanker- og handlingsmønstre. På kurset skiller vi mellom belastning og følgene av belastning. Hva som oppleves som belastning er individuelt og kan endre seg over tid. Belastning kan være knyttet til egen livssituasjon, helse, arbeidsplass eller en kombinasjon av disse. Belastning på ett område i livet virker inn på mestringsevne og væremåte på andre områder.

Kurset blir ledet av godkjente kursledere hvor det legges vekt på hjemmeoppgaver mellom kurssamlingene.

Kurset strekker seg over 10 samlinger av 2 ½ time medregnet pauser, onsdager 14.30-17.00

Kursdag 1:	24. januar
Kursdag 2:	31. januar
Kursdag 3:	7. februar
Kursdag 4:	14. februar
Kursdag 5:	21. februar
Kursdag 6:	7. mars.
Kursdag 7:	14. mars
Kursdag 8:	21. mars
Kursdag 9:	11. april
Kursdag 10:	2. mai

Kurssted: Frisklivssentralen i Modum, Furumoveien 70, 3360 Geithus

Kursavgift: 300 kr. faktureres i etterkant av kursstart

Kursledere: Heidi Myklemyr, Anne-Line Kodahl Tverlid og Mari Albjerck

Påmelding innen 15. januar 2018

Dersom du ønsker å melde deg på kurs, eller du ønsker mer informasjon kontakt:

Frisklivssentralen i Modum: Telefon: 32 78 08 44 / 95 77 15 20, telefontid mandag, onsdag, fredag 12-13.00

Mail: frisklivssentralen@modum.kommune.no

Velkommen til kurs!
