

Å leve bedre med seg selv og andre

- Et mestringskurs om identitet, tanker og følelser, og kommunikasjon

Kurset er for deg som:

- ❖ Ønsker økt bevissthet om egen identitet og selvbilde
- ❖ Vil lære om samspill mellom tanker og følelser
- ❖ Vil lære noen grunnleggende ferdigheter i kommunikasjon
- ❖ Ønsker verktøy til bruk i en utfordrende situasjon
- ❖ Ønsker å bidra til bedre samarbeid med andre mennesker
- ❖ Er motivert for å ta ansvar for egen helse, trivsel og livskvalitet

Kurset inneholder:

- ❖ Presentasjon av teorier
- ❖ Refleksjon/ dialog
- ❖ Praktiske øvelser
- ❖ Ukas øvelse (hjemmeoppgave)

Praktiske opplysninger:

Kurset går over tre ganger, tre timer per gang.

Kurset foregår i gruppe på 8 – 12 personer.

Kurset er en del av "Raskere tilbake"-tilbudet som er et tilbud for dem som er i jobb og står i fare for å bli sykemeldt, eller er sykemeldt og ikke har gått over på arbeidsavklaringspenger.

Henvisning

Det må sendes henvisning fra fastlege til Lærings- og mestringssenteret, Sørlandet sykehus.

Pris:

Kr 320,- (Spesialisttakst 2015) for hele kurset. Ingen egenandel ved frikort.

For nærmere opplysning:

Lærings- og mestringssenteret Arendal: 37 01 48 42

Lærings- og mestringssenteret Kristiansand: 38 03 85 52

Lærings- og mestringssenteret Flekkefjord: 38 32 71 28

Neste kurs: [følg med i kurskalenderen](#)