



Stå ved dig selv

Kursusnummer 041

Er du ind imellem i tvivl om, hvem du egentlig er, og hvad der er vigtigt for dig? Hvis du kan svare på disse spørgsmål, kan du måske også tilpasse de forventninger, du skal have til dig selv – og bedre leve op til dem.

På dette kursus vil du sammen med dine medkursister dykke ned i dette felt - og som næste trin udvikle strategier, der passer godt til dig i dine bestræbelser på at stå ved dig selv.

Dette kursus kan med fordel kombineres med kurset "Styrk dit selvværd".

Tidspunkt

Onsdage kl. 9.00 - 11.00 (2 lektioner)
Kurset forløber over 5 gange.
Første gang er 24. februar 2021
Sidste gang er 24. marts 2021

Undervisere

Thomas Lind Hansen
Anne Bruhn-Houen

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 3. februar 2021
på mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Efter en indledende samtale på 20 min. vil du få at vide, om du er optaget på kurset.

Spørgsmål

Vedrørende kursus eller tilmelding kontakt underviserne på tlf.: 87 87 71 01

Kursernes rammer

Hvor

Recovery-skolen
Center for Mestring
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Hvordan

Et kursus forløber over 5 til 12 gange á 2 timers varighed 1 gang om ugen.

Holdstørrelse: Typisk 10-12 deltagere og 2 undervisere

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til ca. 3 uger før kursusstart online på mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Efter tilmeldingsfristens udløb vil du blive indkaldt til en indledende samtale med en af underviserne. Her skal I sammen finde ud af, om kurset er noget for dig.

Udover undervisningserfaring har underviserne erfaring med psykiatri og har dermed forståelse for kursisternes vanskeligheder.

Spørgsmål om kurser og tilmelding

Charlotte Maagaard chm@viborg.dk
Thomas Lind Hansen tlh@viborg.dk
Anne Bruhn-Houen a1h@viborg.dk

Mette Ludvigsen met@viborg.dk
Recovery-skolen tlf.nr.: 87 87 71 01

Følg os på  Recovery-skolen Viborg

