

# Livsmestringsgruppe



Dette er en samtalebaseret gruppe, hvor der er fokus på personlig læring og udvikling.

Vi tager udgangspunkt i dine personlige delmål.

## Hvad kan du bruge gruppen til:

- I samarbejde med andre ligestillede får du mulighed for at blive mere bevidst om dine ressourcer og barrierer ift. at få en hverdag til at fungere bedre
- Du vil stifte bekendtskab med dialogbaserede redskaber og strategier, som kan være med til at du får lettere ved at mestre de udfordringer, du har
- Du får støtte og sparring til at arbejde med dine personlige delmål i Center for Mestring

## Hvad vil være godt at kunne i forvejen:

- At du kan være åben og motiveret for at arbejde med dine psykiske udfordringer og personlige delmål i gruppe
- At du kan koncentrere dig og være psykisk til stede, og at du kan forholde dig til de andre i gruppen
- At du kan møde stabilt

## Hvad kan der foregå i gruppen:

Gennem samtale kombineret med øvelser og praktiske aktiviteter arbejder du med dine personlige mål for forløbet.

Vi tager udgangspunkt i fælles temaer, som f.eks. kan være delmål, værdier, livsindhold, mestringsstrategier, kommunikation.

## Hvor, hvornår og hvor mange:

Tirsdage kl. 9.00 – 11.30

Der vil være en pause undervejs.

Der er plads til 6 deltagere.

Der er løbende optag.

Der er mødepligt og hvis du er forhindret er det vigtigt at du melder afbud - Du skal vide, at du er ventet, ønsket og nødvendig.