



## Tro på dig selv



Tidligere kursist har sagt om peer-undervisningen:

*Meget spændende læringsrum med dybt engageret undervisere.*

### Kursusnummer 168

Tror du på dig selv? Eller bliver du udfordret og kommer dermed i tvivl om, det, du tror, er godt nok? Tænker du, at det andre siger og gør, er bedre end det, du mener og gør?

Vi bliver alle udfordret ind imellem og kan komme i tvivl. Det er fuldstændig naturligt at tvivle og blive usikker på noget. Det, vi skal være opmærksomme på, er, at vi ikke kommer til at sidde med følelsen af at være "slået hjem i ludo" og dermed som taber i eget liv. Sidde med følelsen af ikke at være god nok.

Hvad er det, der sker med vores tanker og følelser? Og ikke mindst: Hvordan kan du blive bedre til at tro på dig selv?

Kom frisk og lad os blive klogere på dette tema sammen.

### Tidspunkt

Mandag 26. april 2021 kl. 13.00 - 15.30

### Sted

Recovery-skolen Viborg  
Lokale 1.1  
Søndersøparken 16  
8800 Viborg

### Undervisere

Anja Drud Meineche  
Anne Dorte Wermund Møller

### Tilmelding

Senest 7 dage før kursusstart på [mestring.viborg.dk/recovery-skolen](https://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

### Spørgsmål

Vedrørende kursus og tilmelding kontakt underviserne på tlf. 87 87 71 01

# Recovery-skolen Viborg

Recovery-skolen Viborg  
Center for Mestring  
Søndersøparken 16  
8800 Viborg

## Parkeringsmuligheder

Kom gerne i god tid og husk at bruge parkeringskort.  
Oversigt over p-pladser og parkeringskort er i receptionen i Center for Mestring.

## Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 7 dage før det enkelte kursus starter på:

[mestring.viborg.dk/recovery-skolen](http://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

## Spørgsmål

Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:  
Underviserne på Recovery-skolen på [recoveryskolen@viborg.dk](mailto:recoveryskolen@viborg.dk) eller

Tlf. 87 87 71 01

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:

[mestring.viborg.dk/recovery-skolen](http://mestring.viborg.dk/recovery-skolen)

