



Fra destruktiv til konstruktiv



Tidligere kursist har sagt om peer-undervisningen:

Det var rart at høre andres vinkler på psykisk sygdom og få forskellige input

Kursusnummer 147

Vi kender det vist alle ... det der med, at vi er vores egne værste kritikere! Vi dunker os selv i hovedet med sætninger som: "Det var dumt gjort" eller "Hold fast, hvor er du en idiot". Sætninger vi aldrig kunne finde på at sige højt til og om andre. Hvad enten der er tale om psykisk selvskade, eller om det udmønter sig i fysisk selvskade, kan det blive en negativ spiral, som sætter dybe spor i selvværdet.

Med dette kursus vil vi stille skarpt på, hvordan vi kan ændre vores syn på os selv og fokusere på at højne vores selvrespekt.

Tidspunkt

Onsdag 9. juni 2021 kl. 9.00 - 11.30

Sted

Recovery-skolen Viborg
Lokale 1.1
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Undervisere

Anette Kjær
Anne Bruhn-Houen

Tilmelding

Senest 7 dage før kursusstart på:
mestring.viborg.dk/recovery-skolen

Spørgsmål

Vedrørende kursus eller 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

Spørgsmål

Vedrørende kurser og tilmelding kontakt:
Underviserne på Recovery-skolen på recoveryskolen@viborg.dk eller

Tlf. 87 87 71 01

Mere info om Recovery-skolen Viborg, se:

mestring.viborg.dk/recovery-skolen

