



Styrk dit selvværd

Kursusnummer 044

Er du tilbøjelig til at underkende dig selv? Hvilke forventninger har du til dig selv, og hvordan kan du leve op til dem?

Kan du nikke genkendende til spørgsmål som disse, så er der noget at hente på dette kursus, hvor vi sammen vil dele erfaringer og udvikle strategier, du kan tage med i dit videre liv.

Kurset kan med fordel kombineres med kurset "Stå ved dig selv".

Tidspunkt

Onsdage kl. 9.15 – 11.00 (2 lektioner)
Kurset forløber over 5 gange.
Første gang er 28. april 2021
Sidste gang er 26. maj 2021

Undervisere

Anne Bruhn-Houen
Thomas Lind Hansen

Tilmelding

Fra 1. december 2020 til 7. april 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 undviserne. Her skal I sammen finde ud af, om kurset er noget for dig.

Udover undervisningserfaring har undviserne 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

