



Fra kaos til overblik i hverdagen

Kursusnummer 020

Kender du til en følelse af altid at forlade et sted i kaos? Det roder både i køkkenet og i hovedet!

Kigger du misundeligt på dem, der altid ser ud til at have overblik og styr på alting? Måske er du ikke så langt fra dette, som du tror – men har brug for nogle helt konkrete redskaber.

På kurset her udvikler vi sammen redskaber og strategier til at skabe bedre overblik i hverdagen.

Tidspunkt

Torsdage 9.15 - 11.00 (2 lektioner)
Kurset forløber over 5 gange.
Første gang er 20. maj 2021
Sidste gang er 17. juni 2021

Undervisere

Thomas Lind Hansen
Anne Bruhn-Houen

Tilmelding

1. december 2020 til 29. 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 kurset eller tilmelding kontakt underviserne på 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

