

«Tankens kraft»

«Tankens kraft» er et kurs med undervisning, og ikke et gruppetilbud. Det betyr at du velger selv om du vil si noe under samlingene, kursholderne har ikke forventninger om at du skal dele egne erfaringer med de andre på kurset. Kurset passer for deg med mild/moderat angst og/eller depresjon.

Kursets formål

Hovedformålet med kurset er å gi deltakerne kunnskaper og ferdigheter om kognitiv terapi slik at de bedre kan håndtere angst- og depresjonsplager og eventuelt søvnproblemer. I kognitiv metode vektlegges sammenhengen mellom hva en tenker, hvordan en tolker og hvordan dette påvirker følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger.

Praktisk informasjon

Kurset går over fire samlinger a 2 timer. Antall deltakerne er mellom 10 og 20. Kurset holdes på Sirkelen, møterom i 1.etasje, inngang fra parkeringsplassen.

Er du påmeldt på et tidligere kurs, men mangler en samling, kan du droppe inn og delta på en samling på neste kurs.



KLEPP KOMMUNE

Kursets innhold



Arrangør : Avdeling psykisk helse og rus, Klepp kommune
For spørsmål og påmelding kontakt; Kursleder: Nils Garborg Reiten, Mob.48882089