

Informasjon til kursdeltakeren

Å bekymre seg er noe alle gjør. Bekymring er en indre dialog om mulige negative hendelser. Bekymring kan forringe livskvaliteten dersom man opplever lite kontroll over bekymringene og sjelden er fri fra dem. Dette kurset er for deg som opplever at du bekymrer deg for mye og har stress og angstrelaterte plager.

Kurset bygger på prinsipper fra blant annet kognitiv terapi (tankemønster), metakognitiv terapi (tanker om egen tenkning), mindfulness (tilstedeværelse her og nå) og emosjonsfokuset terapi (et hensiktsmessig forhold til egne følelser).

Kursinnhold

- Hva kjennetegner bekymring?
- Hva kan man gjøre når man bekymrer seg?
- Hvordan forholde seg til kroppens uro og spenninger.
- Effektiv problemløsning
- Utfordre egne opprettholdende strategier/handlinger.
- Antagelser om deg selv og andre og hvordan du kan utfordre disse antagelsene
- Hvordan du kan komme i kontakt med egne følelser og bli sunt selvhevdende
- Hvordan sette seg gode mål for å redusere bekymringstendensen.

Dette kurset passer til deg som:

- Opplever at bekymringene dine ikke er nyttige.
- Har blitt fortalt at du bekymrer deg for mye.
- Utsetter gjøremål som følge av bekymringer.
- Bekymrer deg så mye at du ikke får sove.
- Sliter med anspenthet og muskelspenninger som følge av bekymringer.
- Er bekymret over at du bekymrer deg for mye.
- Unngår aktiviteter eller oppgaver du bekymrer deg

Ta kontakt med:

Sigrid Slettkoloen Willa

TLF: 90890112

eller

Mona Christin Nytnun

TLF: 48891956

RUS OG PSYKISK HELSE



SEL OG DOVRE KOMMUNE

Kurset består av 10 ukentlige samlinger og en oppfølgings-samling. Hver av samlingene varer i 2,5 time. Kurset er gratis, men hver kursdeltager trenger arbeidsbok som benyttes aktivt gjennom hele perioden. Den koster kr 500,-



«Det å bekymre seg kan sammenlignes med å sitte i en gyngestol: Det gir deg noe å gjøre på, men du kommer ingen vei.»

-Van Wilder

NYTT KURS!

OPPSTART 08.04.24

KL: 12.00

**STED: Helsehuset på
Dombås.**

MELD DEG PÅ :)

 **KURS I BEKYMRINGSMESTRING**

