

# BLI MED PÅ MENTAL STYRKETRENING!

Origod held kurs i mestring av belastning. KIB- kurset er utvikla for deg som ønsker å trene opp gode metodar for å tole og takle belastningar i arbeidsliv og privatliv.



Kurset skal bidra til å gje deg:

- kunnskap om stress, belastning og mestring.
- Kunnskap om - og iverksetting av- hjelp til sjølvhjelp.
- Oppleving av styrke og nye moglegheiter.

Du lærer:

- Samanheng mellom tankar, følelsar og stressreaksjonar.
- Metodar for tankeending.
- Innføring i kognitiv teori, hjelp til sjølvhjelp.

Det går KIB kurs både i Førde (Øyrane 2) og i Florø (Industrivegen). Kursa går over 10 veker, ein gong i veka, 2,5 time, på dagtid.

Opplegget føl KIB- kursboka til Rådet for psykisk helse.

Kurset kan inngå i aktivitetsplanen for arbeidssøkjalar i AFT og ARR tiltaka. Private og bedrifter kan også kjøpe plass på kurset.

## KURSHALDARAR:

Arnhild Mallasvik ([arnhild.mallasvik@origod.no](mailto:arnhild.mallasvik@origod.no), 908 10 161)

Hanna de Groot ([hanna.de.groot@origod.no](mailto:hanna.de.groot@origod.no), 919 03 432)