

KUNNE DU TENKE DEG Å BLI FRISKARE - RASKARE?

Origod heldt jamnleg kurs i depresjonsmeistring. Her får du trening i korleis ein kan komme seg ut av depresjon og hindre tilbakefall.



Kurset skal bidra til å gje deg:

- Auka forståing for eigne reaksjonar og plager.
- Kunnskap om - og iverksetting av- hjelp til sjølvhjelp.
- Oppleving av følelsemessig lettelse.

Du lærer:

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

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

Opplegget føl KID- kursboka til Rådet for psykisk helse.

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

KURSHALDARAR:

Arnhild Mallasvik (arnhild.mallasvik@origod.no, 908 10 161)

Hanna de Groot (hanna.de.groot@origod.no, 919 03 432)