

Tidspress? For mange utfordringer?  
Mellommenneskelige problemer?  
Sykdom/helseproblemer? Livskriser?  
Økonomiske problemer? Familiekonflikter?



bodø  
KOMMUNE

# BLI MED PÅ KURS I BELASTNINGS- MESTRING

## HVA GÅR KURSET UT PÅ?

På kurset lærer du metoder og teknikker for å regulere og mestre ulike belastninger knyttet til helse, arbeid- eller privatliv. Kurset er basert på kognitiv atferdsteori og forståelsen av sammenhengen mellom belastning, mestring og stress. Målet er å kartlegge dine egne belastninger og mestrings- og tankestil, for å videreutvikle dine mestringsferdigheter.

## Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer på kurset.

Kursdeltakerne arbeider med problemene hjemme ved hjelp av metoder og teknikker som de lærer på kurset.

## PRAKTISK INFORMASJON

Kurset blir ledet av godkjente kursledere. Kurset går ukentlig over 10 uker, á ca 2,5 timer. Du kan henvises av helsepersonell eller ta direkte kontakt med Frisklivssentralen.

Påmeldingsfrist: 01.12.19

Kurstidspunkt: Onsdager kl 12.30-15.00 • Oppstart: 08.01.20

Sted: Speiderveien 4, 3. etg. • Pris: 600,- inkl. kursmateriell

Kursholder: Maria Grytvik Hartvedt og Bente Nordlie

[maria.grytvik.hartvedt@bodo.kommune.no](mailto:maria.grytvik.hartvedt@bodo.kommune.no) / 75 55 43 12

For mer info: [frisklivssentralen.bodo.kommune.no](http://frisklivssentralen.bodo.kommune.no)

FRISKLIVSSENTRALEN

