



KiB – kurs i mestring av belastning

Har du opplevd belastninger knyttet til helse – arbeid eller privatliv som påvirker deg slik at det går ut over evnen din til å fungere i hverdagen? Kurs i mestring av belastning kan hjelpe deg med å håndtere utfordringer i hverdagen på en bedre måte.

Dette er ikke gruppeterapi. Det er et kurs hvor man lærer kognitive teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre som vedlikeholder og forsterker belastning.

Læring foregår på tre arenaer. Forelesning, diskusjon i gruppa og hjemmeoppgaver.

I Holmestrand kommune holdes det to kurs i året. Kursstart i januar og september. Kurset er for innbyggerne i Holmestrand kommune.

For å kunne gå på kurs må alle igjennom en forsamtale. I forsamlingen gis det mer informasjon om kurset, og det avgjøres om kurset er det rette for deg. Etter forsamlingen gis det beskjed om du får plass på kurset eller ikke.

Tidspunkt: torsdager 12.00 – 14.30.

Sted: Administrasjonsbygget i Sande

Pris: 500 kr.

For påmelding ta kontakt med kursholderne på tlf:

Anita Skarstad Aas: 941 37 408.

Linda Fremstad Venthe: 477 01 695.