



KURS I MESTRING AV BELASTNING STARTER 19.09.19

Avdeling psykisk helse i Hol kommune arrangerer kurs i Mestring av Belastning (KiB-kurs). Kurset går over 10 samlinger på hver 2,5 timer. Deltakerantall: max. 14 deltakere.

KURSSTART: TORSDAG 19.09.19 KL 17.00.

Dato for samlingene:

19/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10, 31/10, 7/11, 21/11, 12/12

Tidspunkt for alle samlingene:

TORSDAGER Kl. 17.00 – 19.30

Sted: Avdeling psykisk helse, Geilotun, Møterom 1 (inngang ved helsestasjon)

KURSLEDERE:

Thomas Fossgård.

Mobil: 409 14 705. Mail: thomas.fossgard@hol.kommune.no

Marianne Løvstuen.

Mobil: 959 80 478. Mail: marianne.lovstuen@hol.kommune.no

For spørsmål eller mer informasjon; ta kontakt med en av oss på telefon, sms eller mail.

KURSAVGIFT:

Kr. 500,- som dekker kursmateriell og enkel servering.

PÅMELDINGSFRIST:

FREDAG 23.08.19

Send påmelding på mail til Thomas; thomas.fossgard@hol.kommune.no

KURS I MESTRING AV BELASTNING (KiB-kurs) er et kognitivt basert kurs for voksne som har behov for og ønske om å bedre sin evne til å mestre belastninger som kan være knyttet til arbeidsliv og/eller privatliv.

Med mestring menes måter å håndtere belastninger på som oppleves som tilfredsstillende for den enkelte. Dette skal forebygge negative konsekvenser og økte belastninger på sikt.

Du kan melde deg på selv eller henvises til kurset av din fastlege eller annen behandler. Du må gjerne drøfte med din lege eller annen behandler om dette kurset kan være noe for deg.