



Pas godt på dig selv - du er det vigtigste, du har

Hører du til blandt de mange mennesker, der tager alt for meget hensyn til andre på bekostning af dig selv? Eller har du svært ved at finde ud af, hvad du interesserer dig for, eller skal bruge din tid på?

Vil du gerne være bedre til at respektere dig selv og give dig selv de skulderklap, du fortjener?

Så er dette kursus lige noget for dig!

Tidspunkt

Mandage kl. 9.15-11.00 (2 lektioner)

Kurset forløber over 12 gange
Første gang er 21. august 2017
Sidste gang er 13. november 2017

Undervisere

Charlotte Maagaard
Anne Bruhn-Houen

Tilmelding

Fra 1. juni til 8. august 2017 på
www.recovery-skolen.viborg.dk

Efter en indledende samtale med en af underviserne vil du få at vide, om du er optaget på kurset.

Spørgsmål

Vedrørende kursus eller tilmelding kontakt underviserne på tlf.: 87 87 71 01

Kursernes rammer

Hvor

Recovery-skolen
Center for Mestring
Søndersøparken 16
8800 Viborg

Hvordan

Et kursus forløber (hvis ikke andet er angivet) over 12 gange á 2 timers varighed 1 gang om ugen.

Holdstørrelse:
Typisk 12-15 deltagere og 2 undervisere

Tilmelding

Fra 1. juni 2017 til ca. 3 uger før kursusstart online på www.recoveryskolen.viborg.dk

Efter tilmeldingsfristens udløb vil du blive indkaldt til en indledende samtale med en af underviserne, hvor vi sammen skal finde ud af, om kurset er noget for dig.

Udover undervisningserfaring har underviserne erfaring med psykiatri og har dermed forståelse for kursisternes vanskeligheder.

Spørgsmål om kurser og tilmelding

Charlotte Maagaard chm@viborg.dk
Thomas Lind Hansen tlh@viborg.dk
Anne Bruhn-Houen aah@viborg.dk
Recovery-skolen tlf.nr.: 87 87 71 01

