

Om kurset!

Kurset passer for folk over 18 år som ønsker å ta grep i hverdagen.

Hverdagsglede handler mye om «hva som skaper gode hverdagsopplevelser» og at det bidrar til å styrke din psykiske helse.

En rekke undersøkelser viser at ting vi *gjør* er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen.

Og det er nettopp det dette kurset handler om – hvordan du med fem grep og konkrete øvelser kan oppleve økt hverdagsglede.

Kurset er utviklet for Frisklivssentraler og andre instanser i kommunen som driver med helsefremmende arbeid. Det er © Rådet for psykisk helse som har utviklet kurset, med midler fra Stiftelsen Dam.



Stad
kommune



HVERDAGSGLEDE

Inspirasjonskurs
5 grep for auka hverdagsglede



Kursstart 2023:

Torsdag 19.10

Klokkeslett: 12.30 - 15.00

Stad: Kommunehuset i Selje,
grupperom 1. etg.

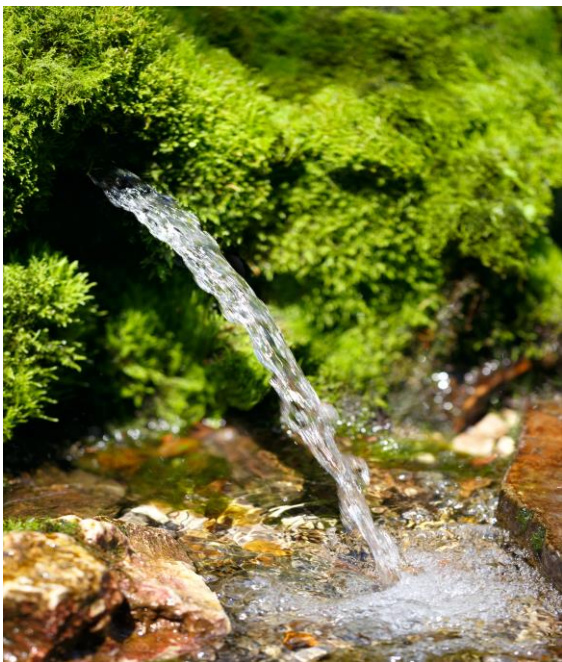
Pris: 300,- (inkl. kursmateriale og enkel servering)

Påmelding:

Emilie.nyheim@stad.kommune.no

Tlf. 901 904 04

Frist for påmelding: Tysdag 17.10



Eit løft i kvardagen

Kurset er fyrst og fremst berekna til vaksne som opplev at dei treng eit «løft» i kvardagen. I kurset tek vi i bruk nokre verktøy som kan bidra til endring og auka livskvalitet. Ein slik endringsprosess handlar ofte om å bli medviten om krafta som ligg i å gjere små justeringar i kvardagen, og korleis små grep kan føre til store endringar.

Kursopplegget

Kurset går over seks kursdagar, og kvar økt varer i ca. 2-2,5 timer. Etter kvar økt får du ei oppgåve til neste gang, som tek utgangspunkt i dine egne erfaringar.

«Det har jeg aldri gjort før, så det tror jeg sikkert at jeg kan klare.»

Astrid Lindgren

Vi øver oss saman

Kurset tek for seg fem viktige grep for auka kvardagsglede:

- å vere merksam
- å vere aktiv
- forsett å lære
- å knyte band
- å gje

Saman skal vi utforske korleis du kan bruke desse fem grepa for auka kvardagsglede. I løpet av kurset vil du sette av tid til deg sjølv og til aktivitetar som gjev glede. Fordi glede smittar, vil det òg kunne bidra til andre si glede.



Meld deg på og få eit løft

Du er velkommen til å ta kontakt med Frisklivssentralen på telefon eller e-post for påmelding eller spørsmål.

Kurshaldarar: Frisklivskoordinatorane Pia Kvernevik og Emilie Nyheim

Vidare kursdatoar du må halde av:

Torsdag 26.10

Torsdag 2.11

Torsdag 9.11

Torsdag 16.11

Torsdag 23.11

Facebook: Frisklivssentralen Stad

Emilie.nyheim@stad.kommune.no

Tlf. 901 90 404