



## Kom i gang-kurs våren 2021

**Tankevirus:** Tidligere trodde man at personer med psykiske plager skilte seg fra «normale folk», men nyere forskning har vist at de samme tankeprosessene går igjen i oss alle, bare i ulik grad. Dette kurset er derfor for alle – fra deg som sliter med angst eller depresjon til deg som ønsker å lære mer om hvordan psykologi påvirker oss i hverdagen. Et nyttig og gøyalt kurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine. Tankeviruskurset vant Helseprisen i 2016 og er utviklet av norske psykologer og forskere.

**Angst og bekymringer:** Det er ikke uvanlig å oppleve engstelse og bekymring i livet. Å klare oss helt uten dette er umulig. Noen ganger tar angst og bekymring overhånd og man kan frykte noe som egentlig ikke er farlig for oss. Kurslederne gir deg teori om hva angst og bekymring er, og hvordan man kan benytte modeller og teknikker for å håndtere dette på konstruktive måter.

**Søvn:** En stor del av befolkningen har søvnvansker fra tid til annen, og over en tiendedel har slike plager daglig, eller nesten daglig. Forskning viser at søvnvansker kan påvirke vår generelle psykiske og fysiske helse. Dette kurset egner seg for mennesker som har lettere søvnproblemer, og for dem som ønsker kunnskap om søvn og årsaker til søvnvansker. Det blir også fokus på hva som er vanlige antakelser om søvn. Deltakerne vil få råd og veiledning på hvordan de kan forbedre søvnen.

**Følelser:** Hva er følelser, og hvilken funksjon har følelser for oss? Kurset handler om hvilke grunnleggende følelser vi har og hvilke behov disse kan uttrykke. Ofte ligger sammensatte og vanskelige følelser bak psykiske plager. Vi kan også bruke følelser for å komme oss gjennom vanskelige tider. Kurset lærer deg noe om hvordan man kan tolke og forstå egne følelser, og hvordan vi kan bruke følelser i vår kommunikasjon med andre. Følelser påvirker livene våre i stor grad, og kurset er egnet både for dem som strever med følelsesmessige temaer, men også for alle som vil lære mer om følelser.

### Praktisk informasjon

Våren 2021 vil kursene foregå digitalt. Til høsten håper vi å kunne åpne for fysiske kurs i våre lokaler i Fosskvartalet i Lierbyen. Når man melder seg på vil man få en egen invitasjon med en lenke til selve kurset. Man trenger ikke forhånds-installere noe program, men man vil trenge en pc, nettbrett eller mobil. Man kan følge kurset med avskrudd skjerm og lyd om man ønsker dette. Man har anledning til å komme med tilbakemeldinger eller spørsmål til kurset i en chat, men dette er helt frivillig.



Påmelding i kursportalen – [klikk her](#)

<b>Kurs</b>	<b>Dato</b>	<b>Kontaktperson</b>	<b>Påmelding</b>
Tankevirus	10.03	Anne Træen: 41534640	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Angst og bekymring	17.03	Anita Stråle: 91862947	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Søvn	24.03	Ann-Christin Gladhaug: 41584991	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Følelser	07.04	Jorid Kippenes: 41230945	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Tankevirus	14.04	Anne Træen: 41534640	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Angst og bekymring	21.04	Anita Stråle: 91862947	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Søvn	28.04	Ann-Christin Gladhaug: 41584991	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Følelser	05.05	Jorid Kippenes: 41230945	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Tankevirus	12.05	Anne Træen: 41534640	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Angst og bekymring	19.05	Anita Stråle: 91862947	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Søvn	26.05	Ann-Christin Gladhaug: 41584991	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Følelser	02.06	Jorid Kippenes: 41230945	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Tankevirus	09.06	Anne Træen: 41534640	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>
Angst og bekymring	16.06	Anita Stråle: 91862947	Kursportalen – <a href="#">klikk her</a>

