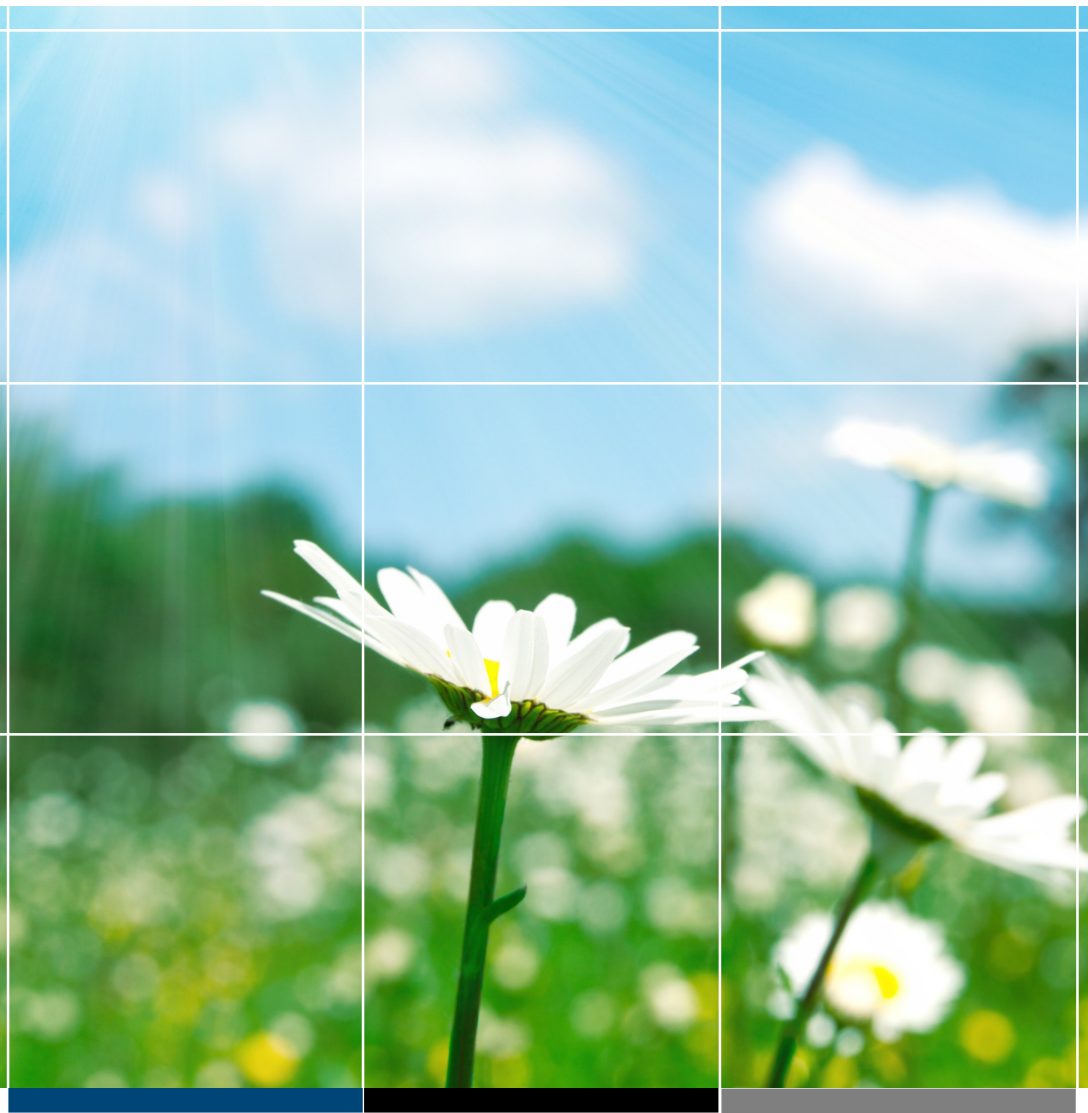


Nyt Fokus

Et mestringsforløb med fokus på egenomsorg.



Tilbud til sygemeldte borgere i Skive Kommune
sygedagpengeafdelingen

Et mestringsforløb med fokus på egenomsorg og medfølelse.

At finde vej i livets strøm kan være forbundet med svære udfordringer og problemstillinger. Vi kan alle blive ramt af tab, sorg, sygdom og følelse af afmagt.

Når vi har det svært har vi brug for omsorg, varme og venlighed. Og vi kan have brug for, at træne og lære at give os selv omsorg og venlighed – medfølelse - for at trives og udvikle os.

I forløbet Nyt Fokus vil vi træne metoder til at opnå styrkelse af indre balance og egenomsorg gennem undervisning, guidede øvelser i bevidst nærvær, visualisering og meditationer, samt individuelle- og gruppe øvelser.

Øvelserne tager udgangspunkt i at berolige og skabe indre balance. Træningen kan give mulighed for at bidrage positivt til sundhed og velvære. Med mulighed for at afhjælpe et lavt selvværd og svingende indre balance og uro.

Du kan opøve at motivere dig selv med venlighed, snarere end med selv-kritik.

Du får mulighed for at forholde dig til svære følelser med større accept.

Det er en forudsætning for deltagelse at du ønsker forandring og er indstillet på lave hjemmearbejde i form af øvelserne indtalt på CD, som du får udleveret.

Praktisk information:

Tidspunkt og varighed: forløbet tilbydes op til 12 personer pr. hold i 6 uger.

Hver session varer 2 timer. Forløbet kan med fordel kombineret med fysisk træning og evt praktikforløb.

Undervisningen foregår mandage fra kl. 10 – 12.

Hvor:

BOMI.

INDGANG FRA NORGESVEJ 4; 7800 Skive.

Sygedagpengeafdelingens undervisningslokaler.

Du vil modtage brev om start.

Kursusleder:

Helle Bøge Pedersen

Tlf: 99156789

Mobil: 23258625

Mail: hbpe@skivekommune.dk

Id

Hold 4.

1394892

Mandage kl. 10 til 12.

Periode: 28. august—2. oktober

Hold 5

1394893

Mandage kl. 10 – 12

Periode: 23. oktober—27. november

Hold 6

1394894

Mandage kl 10 -12

Periode: 8. januar — 12. februar 2018



jobcenter
Skive

Sygedagpengeafdelingen
Skive Kommune

Torvegade 10
7800 Skive
Tlf.: 9915 5734

[Www.jobcenterskive.dk](http://www.jobcenterskive.dk)