

Utmattelse og slitenhet kan være et symptom ved sykdom og stressplager som kan gjøre det vanskelig å være den partneren, forelderen, familiemedlemmet, arbeidskollegaen og vennen som man ønsker å være. Utmattelse er en energityv som stjeler livskvalitet.

Passer kurset for deg?

- Opplever du vedvarende utmattelse (uansett årsak)?
- Har du en overveldende opplevelse av tretthet og mangel på energi?
- Er du ikke sliten, men utmattet?
- Hindrer utmattelsen deg i livsutfoldelse?
- Opplever du utmattelsen både fysisk og psykisk?
- Har du mindre energi til rådighet enn det livet (hverdagen) krever?
- Ønsker du hjelp til bedre livskvalitet?

Hva består kurset av?

- 6 samlinger á 2 timer, inkludert 3 pauser
- Ukentlige hjemmeoppgaver

For å få maksimalt utbytte av kurset er det viktig at kursdeltaker deltar på hver samling, samt gjennomfører de ukentlige hjemmeoppgavene.

Hva bygger kurset på?

Kurset er utviklet av psykologene Torkil Berge, Lars Dehli og Elin Fjerstad, og bygger på boken Energityvene som de er forfattere av (2014).

Når og hvor?

Oppstartsdato: legges ut på vår facebookside Psykisk helsetjeneste for voksne

Når: Torsdager kl. 10.00 – 12.00.

Hvor:  FRISKLVS SENTRALEN ved Byparken, Haraldsgaten 226, 5525 Haugesund

Pris: 400,-

Antall plasser: 10 (minimum 6 for å starte kurset)

Hvordan melder du deg på?

Ta kontakt med fagteam psykisk helse i Haugesund kommune på tlf. 52 74 30 00.

Du kan også send en e-post til:

else-helen.stokkvik@haugesund.kommune.no eller

liv.jorunn.ovrebo@haugesund.kommune.no

For å registrere din påmelding trenger vi **navn, adresse og mobilnummer**. Ta gjerne kontakt om du lurer på noe!