



INVITASJON TIL KURS OM IGANGSETTING AV GRUPPER OG SELVHJELP SOM LÆRINGSVERKTØY

Velkommen til to dager med selvhjelp. Kurset er for deg som vil lære om den teoretiske bakgrunnen og prinsippene for selvhjelp, som skal formidle eller motivere for selvhjelp eller sette i gang eller legge til rette for selvhjelpsgrupper.

Kurset går over to dager i **uke 18**

Torsdag 2. og fredag 3.mai 2019

Kl. 9.30 – 16.00 – begge dager

i lokalene til LINK Oslo, Kirkeveien 61, 6 etasje

Innhold: Teoretisk forankring av selvhjelp. Hva slags læring egner selvhjelp seg for? Hvem kan gå i grupper? Hvordan passer selvhjelp inn i helsepuslespillet? Selvhjelp som grunnforståelse og verktøy. Selvhjelp og selvhjelpsforståelse som verktøy i eget liv og yrkesroller. Selvhjelpsgrupper. Selvhjelpskultur og aktiviteter. Mestring eller problemløsning. Ferdigheter og endringskompetanse. Igangsetting. Selvhjelpsgruppe som oppfølging av kurs. Samspill mellom selvhjelp og andre tiltak. Selvhjelpsnettverk. Hvordan informere og motivere for selvhjelp. Forskning. Det legges opp til dialog og aktiv deltagelse begge dager.

Kurset er gratis, enkel lunsj blir servert. Deltakere dekker selv reisekostnader.

Påmeldingsfrist: 26.04.19. Begrenset antall plasser – førstemann til mølla!

Påmelding sendes til per@selvhjelp.no.

Kursleder Per Sandvik er faglig ansvarlig for rus- og psykisk helse ved Selvhjelp Norges hovedkontor. Spørsmål om kurset kan rettes til ham på tlf. 458 89 028 eller på e-post.

Velkommen!

Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess - fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv.

Selvhjelp Norge arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet.

www.selhjelp.no

