

Seminar om selvhjelp

9. og 10. april 2019

PROGRAM

Dag 1: Selvhjelp; forståelse og verktøy

09.00	Registrering og kaffe
09.30	Innledning
10.15	Benstrekk
10.30	Selvhjelpsforståelse
11.15	Benstrekk
11.30	Selvhjelpsforståelse
12.15	Lunsj
13.15	Selvhjelpsforståelse fortsetter
14.00	Benstrekk
14:15	Selvhjelpsverktøy
15.00	Benstrekk
15.15	Selvhjelpsverktøy
16.00	Takk for i dag

Dag 2: Selvhjelpsgrupper, hvordan få det til?

09.00	Registrering og kaffe
09.30	Innledning
10.15	Benstrekk
10.30	Rammer
11.15	Benstrekk
11.30	Rammer/Prinsipper
12.15	Lunsj
13.15	Prinsipper fortsetter
14.00	Benstrekk
14.15	Prinsipper/Rigging
15.00	Benstrekk
15.15	Lokalt arbeid, og veien videre
16.00	Takk for nå.

Programmet er veiledende, og tilpasses underveis

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.selvhjelp.no

