



KiB

Kurs i mestring av belastning

Hvem er kurset for?

Kurset er utarbeidet for personer over 18 år, som har behov for å bedre evnen til å regulere/mestre belastning knyttet til sykdom og helse, arbeidsliv eller privatliv.

Eksempler på belastning knyttet til arbeidsliv: Tidspress, for mye/for lite utfordringer, konflikter, mobbing og krenkelseser

Eksempler på belastning knyttet til privatliv: Sykdom/helseproblemer, problemer i mellommenneskelige forhold, familiekonflikter og livskriser

Målet med kurset:

- Forebygge overbelastning.
- Identifisere belastninger.
- Videreutvikle egen mestringsevne.

Hva går kurset ut på?

Kurset er lagt opp som undervisning hvor deltakere lærer metoder og teknikker som kan benyttes for å mestre ulike typer av belastninger. Kurset er basert på kognitiv teori (bli oppmerksom på, se sammenheng mellom egne tanker og følelser).

Praktiske opplysninger:

- Kurset blir ledet av en godkjent kursleder i KiB.
- 8-12 deltakere.
- 8 uker, 2,5 t per uke. 2 oppfølgingsmøter i etterkant.
- Egenandel på 500,- kr (kurshefte).

Hvordan komme med på kurset?

Frisklivs-resept via fastlege eller annet helsepersonell.

Kontakt FriskLiv på tel. 48 16 66 44 eller e-post:

friskliv@kongsberg.kommune.no dersom du har spørsmål.