



Kognitive mestringsteknikker

Onsdag 15.september, kl 17-18.30

Deichman Bibliotek Majorstuen



Mennesker med fysiske og psykiske helseutfordringer kan ofte ha atferd og tankemønstre som gjentar seg og forverrer helsetilstanden.

Kan man gjenkjenne og lære seg å endre disse negative mønstrene og påvirke at en føler seg bedre?

Kognitive mestringsteknikker kan brukes på mange områder og skaper positive endringer



for mennesker.

Cecilie Bergseng Kinde (bilde) og Stine Bekkemellom forteller mer om kognitive mestringsteknikker. Begge ansatt ved:

Er dette noe for deg? Har du lyst til å vite mer?

Meld deg på denne temakvelden onsdag 15.september på mail til

oslo@mentalhelse.no innen **lørdag 11.september**. Se neste side.

Gratis for medlemmer i MHO. Kr 100 for andre.

Beløpet innbetales til konto 7877 08 33549 Merkes «Mestringsteknikker»





Påmelding Disse opplysningene må følge påmeldingen:

Navn:

Adresse:

Fødselsår:

Tlf:

E-post:

Kognitive mestringsteknikker er en temakveld i en serie med tema høsten 2021. Egne omtaler med påmelding vil komme.

Kommende:

Tirsdag/onsdag 12.-13.okt. og 26.-27.okt.

Kurs: **«Styrk deg selv»** 4 dager

Torsdag 18.november kl.17.-18.30

Temakveld: **«Fra selvmordskandidat til gledespreder»**