

# TANKEVIRUSKURS

**Er du nysgjerrig på kvifor me tenkjer dei tankane me gjer?**

Tankeviruskurs er eit nyttig og gøyalt meistringskurs om korleis tankane og merksemda di verkar inn på humøret og handlingane dine.



**I løpet av kurset vil du få kunnskap om:**

- Ulike Tankevirus og trening i korleis du kan oppdage dei hjå deg sjølv.
- Kor vanleg det er å ha negative tankar. Tankar i seg sjølv er harmlause, det er korleis me reagerer på tankane som potensielt gjer oss sjuke.
- Vårt psykologiske immunforsvar, og korleis det verkar inn på vår psykiske helse. Korleis ta vare på det psykologiske immunforsvaret, og korleis laga gode rammer for deg sjølv.
- Psykologiske vitaminer. Nyttige måtar å forhalda deg til tankane dine på.

**Kven passer kurset for?**

Dette kurset passar for alle som ynskjer å lære meir om korleis tankane og merksemda påverkar humøret og handlingane våre.

For deg som ynskjer å få auka kunnskap om korleis du kan forhalda deg til negative tankar, og korleis styrka ditt psykologiske immunforsvar.

## **Praktisk informasjon**

- Kurset er utvikla av norske psykologar og forskrarar, og presenterer negative tankar som ulike Tankevirus som kan behandlast med psykologiske vitamin.
- Kurset går over tre gonger, kor kvar samling er på to timer.
  - Torsdag 29.04. kl. 12-14.
  - Torsdag 06.05. kl. 12-14.
  - Onsdag 12.05. kl. 12-14.
- Stad: Samlingsbygget ved Psykisk helse.
- Kurset er gratis
- Enkel servering

## **Kurshaldarar**

Monica Hovland. Psykiatrisk sjukepleier, Livsstyrketrener, tilsett som rettleier ved NAV Bømlo.

Miriam Kristiansen Anthun. Barnevernpedagog med vidareutdanning i rettleiing, tilsett som rettleiar ved NAV Bømlo.

Hanne Totland. Hjelpepleiar med vidareutdanning i psykisk helsearbeid og rehabilitering, tilsett ved avdeling Rus og Psykisk helse i Bømlo kommune.

## **Påmelding**

Om du synest dette høyrast interessant ut, ynskjer å høyre meir om kurset eller vil melda deg på så ta kontakt med Monica Hovland;

E-post; [monica.braaten.hovland@nav.no](mailto:monica.braaten.hovland@nav.no)

Tlf.: 907 29 145

