

Trivselsgruppe for voksne

Er du ramt af mistrivsel i covid krisen?

Det hjælper at være sammen med andre, når det er svært. Det hjælper at snakke med andre om hvordan du har det og blive lyttet til.

Deltag i online trivselsgruppe.

Bryd isolationen og bliv en del af et fællesskab hvor alle er i samme båd.

Måske har du det svært og oplever at du er i:

- følelsesmæssig mistrivsel
- psykisk og mental mistrivsel
- mistrivsel i forhold til arbejdet.

Det handler om at trives og fungere godt i hverdagen i forhold til livsområderne partneren, familien, arbejdet, socialt, økonomisk, og med helbredet.

Er flere livsområder usikre, vil du formentlig føle dig i mistrivsel.

At tale med andre kan rykke dig fra mistrivsel mod trivsel.

Hvordan foregår trivselsgruppen?

- 8 faste online mødegange á 1,5 timer.
- der er fag- professionelle gruppeledere der leder, guider og støtter.
- max 10 deltagere.
- taletid til alle, hvis du har lyst.
- tavshedspligt og tryghed som forudsætning for åbenhed og udvikling.

Udbytte:

- lærer egne ressourcer og beskyttelsesfaktorer at kende.
- bryde tabu om mistrivsel og stressreaktioner.
- samhørighed og fællesskab i det svære.
- får vejledning og konkrete redskaber.
- forebygger langvarig stress og mistrivsel.

'Alle faglærte, med og uden sundhedsfaglig baggrund, bør kende faresignalerne og kunne handle, så tragedier undgås'



Praktiske oplysninger.

Hvornår er der Trivselsgrupper?

i lige uge tirsdag kl. 9-10.30.

i ulige uge torsdage kl. 19.30-21.00

Pris pr deltager for 8 gruppegange kr. 1600,-

En forventningssamtale inden deltagelse kr. 500,-

Trivselsgruppen afholdes online på zoom og du får tilsendt et link inden mødegangen.

Målgruppe:

Alle voksne der føler de kan profitere af at deltage i en trivselsgruppe.

Tilmelding: Kontakt os for tilmelding på [mail](mailto:mail@livsvigtigt.dk) eller telefon 26778147.

Kontakt og tilmelding:

Livsvigtigt ApS

Line Hou & Esben Jensen

Professionel rådgivning

Speciale i mistrivsel- og selvmordsforebyggelse.

mail@livsvigtigt.dk eller tlf. 26778147

Alle priser er vejledende, eksklusiv moms, transport og forplejning.

