

LIVSVIGTIGT

Forebyg  selvmord



TRIVSELSGRUPPE

TRIVSEL & UDVIKLING FOR SÅRBARE

Forebyggende indsats!

I trivselsgruppen er der plads til dig. Det hjælper at være sammen med andre, når det er svært.

Måske er du udfordret, psykisk sårbar og/eller føler dig alene.

Det hjælper at tale om, hvordan du har det og blive lyttet til. Få hjælp til at ændre på ensomhed og dårlige tanker.

TRIVSELSGRUPPEN

Deltag i en fysisk eller 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 uddannelse eller på job

Det handler om at trives og fungere godt i hverdagen og i forhold til job, uddannelse, familie og netværk. At tale med andre kan rykke dig til trivsel og udvikling.

Hvordan foregår trivselsgruppen?

- 8 mødegange á 2 timer
- Fagprofessionelle 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

Hvorfor trivselsgruppe?

- Du kan tale åbent om hvordan du har det
- Du lyttes til
- Du møder andre der har det som dig
- Du skaber netværk

Målgruppe

Dig som ønsker bedre trivsel og udvikling i dit liv.

Tilmelding

Se kalender. Kontakt os og aftal.

Pris pr. gruppe (efter aftale)

Kursusledere: Line Hou, Esben Jensen og Veronika Leonova.

Yderlige informationer mail@livsvigtigt.dk • tlf 4266 9946