



DIGITALT SINNEMESTRINGSKURS

Vil du lære å mestre ditt sinne på en god måte? En måte som ikke skaper problemer for deg selv eller andre?

Nå kan du bli med på et digitalt sinnemestringskurs! Kurset har 10 ukentlige digitale samlinger på 1 ½ time og i tillegg vil du få noen hjemmeoppgaver. Inkludert i kurset er også 1 individuell veiledningstime.

Kurset foregår på den digitale plattformen Zoom slik at du kan delta fra hvor som helst. Du kan bruke en PC, et nettbrett eller en smartmobil. Hvis du ønsker det, kan du delta helt anonymt slik at du ikke blir gjenkjent av andre deltakere.

Når du har meldt deg på (klikk [HER](#) for påmelding), vil du få en epost hvor du blir bedt om å fylle ut et spørreskjema om deg selv og du vil motta betalingsinformasjon. Påmeldingen din vil være gyldig når du har fylt ut spørreskjemaet og betalt kursavgiften. Du vil da få tilsendt kursdokumentasjon og en adresse til det digitale kursrommet.

Kurstider:

Start 22. september 2021 kl 09:00 – 10:30, totalt 10 samlinger med 1 samling pr uke bortsett fra 6. oktober, alltid på onsdager. Klikk [HER](#) for å se alle datoene.

Kursavgift: Kr 2 800

Arrangør: Gestalt psykoterapeut MNGF Torbjørn Aas, Follo Psykoterapi

Påmelding: Klikk [HER](#)

Kontakt for mer informasjon:

Torbjørn Aas, torbjorn.aas@fopsy.no, tlf 92 02 27 98

Du kan lese mer om sinneproblemer på nettstedet www.bedresinnemestring.no

Datoer

Onsdag 22. september kl 09:00 – 10:30

Onsdag 29. september kl 09:00 – 10:30

Onsdag 13. oktober kl 09:00 – 10:30

Onsdag 20. oktober kl 09:00 – 10:30

Onsdag 27. oktober kl 09:00 – 10:30

Onsdag 3. november kl 09:00 – 10:30

Onsdag 10. november kl 09:00 – 10:30

Onsdag 17. november kl 09:00 – 10:30

Onsdag 24. november kl 09:00 – 10:30

Onsdag 1. desember kl 09:00 – 10:30

Tilbake