

Information om kurset

Der er plads til 4-6 beboere

Vi mødes 5 gange

Kurset afholdes af to kursusledere

Du har en medarbejder med dig
under hele kursusforløbet

Vi laver hjemmeopgaver mellem
hver kursusgang

**Kontakt medarbejderne,
hvis du har spørgsmål**

Mig og min vrede



**Et kursus for dig, der gerne vil lære,
hvad der sker inde i dig - og hvad du
kan gøre anderledes, når du bliver vred**

Hvad får du ud af forløbet?

Du lærer om, hvad der sker inde i dig, når du bliver vred

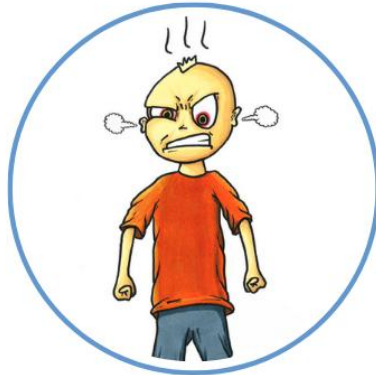
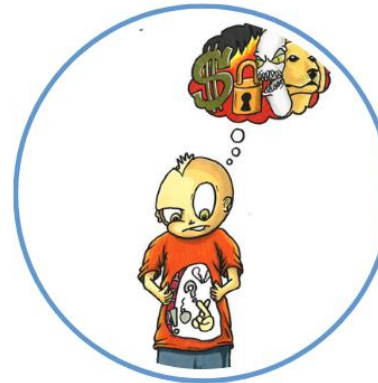
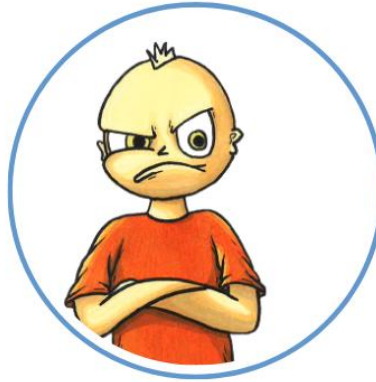
Du lærer om, hvorfor vreden kommer

Du lærer om, hvad dine tanker betyder for din vrede

Du lærer, hvad du kan gøre anderledes, når du bliver vred

Du får hjælp til at øve dig

Du får et diplom for at deltage i kurset



Vi mødes 5 gange

1. gang

Velkommen – Mine følelser
Hvad kan jeg lære?

2. gang

Når jeg bliver vred

3. gang

Risikofaktorer – Tankernes kraft

4. gang

Andres følelser – Grænsesætning

5. gang

Vredesmestring – Diplom
Hvad har jeg lært?