



SELVHEVDELSESKURS

- kurs i hvordan man kan jobbe med selvhevdelse og styrking av selvfølelsen
i regi av psykisk helse og oppfølgingstjenesten og
Frisklivssentralen

Fra 19. april til 14. juni 2021 (mandager)

KL 16.00 - 18.30

STED: Trønderhallen, Seminarrommet

**Kjenner du på lav selvfølelse? Kritiserer du ofte deg selv? Har du utfordringer med å sette grenser overfor andre?
Da kan dette kurset være noe for deg.**

*Selvbilde. Selvkonsept. Selvoppfattelse. Selvtillit. Selvvurdering. Selvaksept. Selvrespekt. Selvaktelse. Selvfølelse.
Dette er alle ord som sier noe om ditt indre språk om deg selv, men de har litt forskjellig innhold og betydning.*

Hva vi sier til oss selv, om oss selv, har stor betydning for vår psykiske helse, våre relasjoner, og ulike spekter av vårt hverdagsliv. Selvfølelsen vår bygges i relasjoner til andre, og om du kjenner deg like verdifull som alle andre kan du ta like stor plass som andre, og bli en tydeligere person i møte med andre mennesker.

Å mestre livets fartsdumper kan noen ganger være krevende for alle, og selv den med en robust selvfølelse kan vakle når man kommer i sårbare situasjoner.

Det er da viktig å vite at alt som kreves for å jobbe med selvfølelsen og selvhevdelse har du i deg.

God selvfølelse og trygg selvhevdelse handler IKKE om å være glad, sikker og trygg hele tiden, men om å kjenne innsiden i seg når man mestrer, men også når man er usikker og redd. Det handler om å kunne be om hjelp når man trenger det, og ha evnen til å akseptere at man kan ha en pjusk selvfølelse og selvhevdelse noen gang. Du skal kjenne at du ha en verdig plass blant andre.

Gjennom kurset jobber man med å bli bevisst sin egen indre stemme, og gjennom kunnskap om seg selv begynne å prøve ut ulike teknikker for å styrke selvhevdelse og selvfølelse.

Kurset er bygd opp på ulike tema gjennom 8 samlinger på 2-3 timer x 1 i uken, så blir det mulighet for en individuell oppfølgingsamtale på video:

- *Hva er selvhevdelse og selvfølelse*
- *Hvem, hva, hvor og når er det utfordrende for meg - hva skal jeg jobbe med*
- *Følelser og uttrykksform*
- *Kommunikasjon*
- *Mindfulness – oppmerksomt nærvær-selvstøtte (Marit - Frisklivssentralen)*
- *Rettigheter – de andre og meg*
- *One liners og andre teknikker*
- *Å si nei/kritikk/ros - veien videre målsetting*
- *En individuell veiledning på video 4 uker etter kurset*

Vi kjører nå i gang med et ekstra kurs med begrenset plass p.g.a Covid restriksjoner og behov for større avstand.

Kurset vil gå i Trønderhallens seminarrom mandager fra kl. 16.00 – til ca. kl.1830

Ta kontakt med Torhild Grevskott, Kognitiv terapeut MSc, Levanger Kommune på tlf: 97677957, eller send e-post til

torhild.grevskott@levanger.kommune.no

Kurset koster 200,- som går til kursmaterieell og kaffe/te. Det vil bli sendt ut regning etter kurset.

19/4

26/4

3/5

10/5

25/5 (TIRSDAG) – evt. Marit

31/5

7/6

14/6