

Påmeldingen sendes til:

Land Bedriftshelsetjeneste
Storgata 37
2870 DOKKA

Telefon: 61 11 34 34
Telefax: 61 11 34 30
Mail: postmottak@landbht.no

Jeg melder meg på kurs i "Kunsten å si nei"

- Dokka torsdag 25. november 2010
Påmeldingsfrist 10. november 2010

Navn:
Adresse:

Stilling:

Navn:
Adresse:

Stilling:

Bedrift:

Faktura-adresse:.....

**Kurs med
Mestringshjelpen**



**Kunsten å si NEI
- sjef i eget liv**

DOKKA
Torsdag 25. november 2010

Målsettingen er å bli flinkere til å ta vare på seg selv i en travel hverdag.

- ✓ Styrke selvfølelsen
- ✓ Lære ulike teknikker
- ✓ Redusere stress
- ✓ Øke innsikt og forståelse
- ✓ Øke egenaksept

Målgruppe

- ✓ **Alle som** har vanskelig for å si nei, tar mye ansvar, har problemer med å kjenne egne behov, stiller høye krav til seg selv, strekker seg langt og ønsker å lære å si NEI

Mestringshjelpen består av:

UNE FREMSTAD: Førskolelærer med 10 års erfaring som pedagogisk leder, 2 år formell veiledningsutdanning og seminarleder for Jesper Juul.

ELISABETH WANG: Sykepleier med 12 års erfaring, 2 år formell veiledningsutdanning samt et år pedagogikk.

Visjon

"VÆRE en forskjell som GJØR en forskjell"

Mestringshjelpen bistår mennesker med tjenester som fremmer god helse. Fokuset er Mestring - og vi jobber på individ-, gruppe og systemnivå.

Våre oppdragsgivere er både i privat og offentlig sektor.

Vi benytter oss av ulike metoder avhengig av konteksten. Men det aller viktigste er at vi byr på oss selv og har det moro på veien! Humor er et kjennetegn på **Mestringshjelpen**. Livet kan være tungt og vanskelig til tider, og Mestringshjelpen har fokus på å belyse mulighetene og ressursene.

Tid og sted

Dato : Torsdag 25. november 2010 kl. 09.00 - 13.30

Sted: Våre lokaler i Parktunet, Storgt. 37 på Dokka

Kursansvarlig: Kjetil Bjerke

Bindende påmelding innen 10. november 2010



Velkommen på kurs!

PRIS m/ enkel lunsj	Medlemmer	Bedrifter med avtale	Bedrifter uten avtale
4 timers kurs Kunsten å si NEI	Kr. 500,-	Kr. 700,-	Kr. 1000,-