



PIO
Pårørendesenteret i Oslo

Livsstyrketrening for pårørende

Oppmerksomt nærvær og mestringsfremmede kommunikasjon.

Vil du lære mer om å håndtere stress i din hverdag?

Hvordan oppnå økt bevissthet på egne ressurser og muligheter?



På kurset inviteres deltakere til å utforske forskjellige livstema. Vi blir bedre kjent med sammenhengen tanker, følelser, kroppslige reaksjoner og egen livssituasjon og hverdag.

Målgruppe: Pårørende over 18 år med utfordringer i hverdagen.

Antall deltakere: Inntil 12 personer

Tidspunkt: Torsdager 1700 -2100. 10 gruppesamlinger

Første gang 14/9. Påfølgende dato 21/9, 28/9, 12/10, 19/10, 26/10, 9/11, 23/11, 30/11, 7/12.

Det oppfordres til å møte på alle samlinger for størst effekt av kurset.

Sted: PIO-senteret, Hammersborg torg 3

Kursleder: Aina Gunnerud, terapeut og sertifisert Livsstyrketrener fra ViD, Diakonhjemmet høgskole

og Marit Pape, rådgiver fra PIO-senteret

Egenandel: kr 1000,-

Påmelding til post@piosenteret.no

