

SINNEMESTRINGSKURS

Vi starter kurs i Sinnemestring / Brøset-modellen, i regi av Lillesand Frisklivssentral og Ressurssenteret i Birkenes kommuner.

Behandlingen er basert på Kognitiv terapi i gruppe.

Begge gruppelederne er utdannet sinnemestringsterapeuter gjennom Brøset.

Kurset er for:

Voksne og foreldre, kvinner og menn, som har problemer med å finne passende reaksjonsformer for sitt sinne, i nære relasjoner.

Deltakerne har 3 individuelle kartleggings-samtaler med kurslederne, før kurset starter 10. september 2019

Vi starter med kartleggingssamtaler fortløpende.

Vi kan anbefale deltakelse på kurset!

Ta kontakt med oss for en samtale, dersom du lurer på om dette kan være noe for deg.