

## Introduksjonskurs i kognitiv terapi (tanke behandling)

- Kurs i kognitiv terapi er tilpasset deg som trenger å lære strategier for å håndtere vanskelige tanker og følelser.
- Kurset anbefales særlig til deg som har stressrelaterte plager, føler deg engstelig eller nedstemt.
- I kurset får du informasjon om kroppens stressresponser og hvordan du kan kjenne igjen og håndtere disse.
- Du får også informasjon om ABC-modellen, som er et redskap for å jobbe systematisk med å endre reaksjonsmønstre, tanker og følelser.
  
- NB - Dette er et kurs, ikke gruppeterapi. Det stilles ingen krav til at du må delta aktivt, selv om det er fint om du gjør det.
  
- Onsdag 25. oktober kl. 9-12 (Lille kommunestyresal, Orkdal Rådhus)
- Onsdag 22. november kl. 9-12 (Møterom 1106, Orkdal Rådhus)
- Onsdag 20. desember kl. 9-12 (Møterom 1106, Orkdal Rådhus)

Påmelding psykisk helse Snillfjord kommune tlf. 476 34959 eller ring

Lavterskeltelefon psykisk helse i Orkdal kommune tlf. 907 94 440 på hverdager mellom kl. 12 og 15.