

# Nettverk Deling Oppmerksom Samarbeid Erfaringer

## Kurs i selvhjelp og læring

**Tid:** Torsdager fra 23. januar til og med 13. februar - kl. 15.00 - 19.00.

**Sted:** Selvhjelp Norges distriktskontor Buskerud, Vestfold og Telemark sine lokaler i Storgata 33, i Tønsberg.

Formålet med kurset er å forstå selvhjelp ut fra egne erfaringer sammen med andre. Styrke din kompetanse på formidling og tilrettelegging av selvhjelp ovenfor andre.

### Agenda:



- Servering
  - Øvelser og bruk av egne erfaringer som utgangspunkt for å lære.
- Modul 1: Betydningen av gode og dårlige erfaringer for å komme videre.
- Modul 2: Selvhjelp som helseforståelse.
- Modul 3: Selvhjelpsprinsippene
- Modul 4: Gjensidig hjelp
- Modul 5: Hvordan benytte det jeg har lært videre og ovenfor andre?

### Påmelding:

Innen 16. januar til Selvhjelp Norge, Anne Grete Tandberg, epost: [annegrete@selvhjelp.no](mailto:annegrete@selvhjelp.no), m: 483 56 038.

**Velkommen!**



[www.selhjelp.no](http://www.selhjelp.no)