

Invitasjon

Vil du lære om selvhjelpsgrupper og hvordan du setter dem i gang?

Selvhjelpsgrupper er små fellesskap hvor deltakere som har (felles) problem, møtes jevnlig for å snakke sammen. De deler erfaringer, tanker og følelser med hverandre, og forsøker å støtte hverandre i en endrings- og mestringsprosess. Målet er å få det bedre.

Selvhjelpsgrupper starter ofte ved hjelp av en igangsetter. Noen startes og ledes av en likeperson.

- Arrangør:** **Selvhjelp Norge**, Distriktskontor for Vestland.
Sted: Bergen. Lokaler hos FFO Vestland, Vestre Strømkai 7, 3. etasje.
Dato/tider: Torsdag og fredag den 2-3. februar 2023 kl 0900 – 1500 begge dager.
Praktisk: Kurset er gratis for deltakere, kursbevis ved fullført kurs.
Kurshefte sendes ut elektronisk i forkant. Servering: kaffe/te, lønsj.
Påmelding: Meld deg på ved e-post til: kariw@selvhjelp.no innen den 29.1.23.

Hva skal vi jobbe med på kurset?

- Selvhjelpsgrupper
- Verktøy for selvhjelp og god kommunikasjon i selvhjelpsgrupper
- Igangsetters rolle og oppgaver, og “meg selv» som igangsetter
- De første møtene og utfordringer i slike grupper

Kurset skal bidra til at du oppnår basiskunnskap og ferdigheter for å sette i gang selvhjelpsgrupper på en god måte, og blir bevisst din rolle som igangsetter.

Vi inviterer deg til to aktive dager, med korte forelesninger, dialoger og øvelser, både i plenum, individuelt og i mindre grupper.

Har du spørsmål? Kontakt:

Kari Witzøe, daglig leder av distriktskontor for Vestland.

E-post: kariw@selvhjelp.no. Mobil: 952 27 631