

Få styr på din stress

mindre stress giver bedre trivsel

Fobiskolen i Randers tilbyder 8 undervisningsdage, 2 dage om ugen i 4 uger.

Nye hold planlægges ultimo januar 2010
Undervisning tirsdag og fredag kl. 9-13.30
3 lektioner med psykolog Anne Søndergaard og 2 lektioner med afspændingspædagog Inge-Lise Stent

Pris: 4.500 kr. med 6-7 deltagere

Tilmelding til FOF, tlf. 8712 4040



For lidt

Angst - fobi kursus

et forløb for personer der lider af angst-fobi

Fobiskolen i Randers tilbyder et undervisningsforløb over 8 uger med undervisning 3 dage om ugen.

Nye hold planlægges til uge 8 - i februar 2010
Undervisning tirsdag og fredag kl. 9-13.30
3 lektioner med psykolog Anne Søndergaard og 2 lektioner med afspændingspædagog Inge-Lise Stent

Pris: 11.500 kr. med 6-7 deltagere

Tilmelding til FOF, tlf. 8712 4040

Fobiskolen i Randers

J.V. Martins Plads 1, 8900 Randers - tlf. 8712 4040

se mere på www.fobiskoleniranders.dk

Kursus indhold

Stress og psykologiske symptomer på stress. Noget af sandheden om stress - sund og usund stress. Signalernes årsag - hvad er kernen bag stress. Fra stressrelaterede sygdomme til angst og depression. Kroppens fysiologiske forsvar og symptomer på stress. En sund dagligdag - når stress ikke er eneste mulighed. At mestre modgang når krop og selvværd siger fra. Kropsbevidsthed - åndedræt. Forebyggelse - modstandskraften øges ved at kende sin stress. Mindfulness, koncentration, motion og afspænding.



og for meget

Vidste du, at de fleste af os kan slippe af med angsten og lære at håndtere den på en sådan måde, at den ikke hæmmer dig i din hverdag.

På Fobiskolen arbejder du med din angst og dig selv med udgangspunkt i detaljerne, som er indeholdt i den kognitive metode:

TANKER - FØLELSER - KROP – ADFÆRD



Anne Søndergaard
klinisk og undervisende psykolog, diplomeksamen i kognitiv psykologi. Anne har praksis i Grenaa
www.psykologkontakt.dk



Inge-Lise Stent
Afspændingspædagog psykomotorisk terapeut. Flere års undervisningserfaring samt behandling af stress, angst og i personlig udvikling. Egen klinik
www.kropogudvikling.dk