



DIGITALT SINNEMESTRINGSKURS

Vil du lære å mestre ditt sinne på en god måte? En måte som ikke skaper problemer for deg selv eller andre?

Nå kan du bli med på et digitalt sinnemestringskurs! Kurset går over 10 uker med 1 digital samling på 1 ½ time hver uke og i tillegg vil du få noen hjemmeoppgaver. Inkludert i kurset er også 1 individuell veiledningstime.

Kurset foregår på den digitale plattformen Zoom slik at du kan delta fra hvor som helst. Du kan bruke en PC, et nettbrett eller en smartmobil med høyttaler og mikrofon. Hvis du ønsker det, kan du delta helt anonymt slik at du ikke blir gjenkjent av andre deltakere.

Du kan velge mellom to grupper, med startdato enten 8. april 2021 eller 7. september 2021.

Når du har meldt deg på (klikk [HER](#) for påmelding), vil du få en epost hvor du blir bedt om å fylle ut et spørreskjema om deg selv og du vil motta betalingsinformasjon. Påmeldingen din vil være gyldig når du har fylt ut spørreskjemaet og betalt kursavgiften. Du vil da få tilsendt kursdokumentasjon og en adresse til det digitale kursrommet.

Kurstider:

- **Gruppe A:** Start 8. april 2021. Kveldskurs kl 18:30 – 20:00, 1 samling pr uke i 10 uker men på litt forskjellige ukedager. Klikk [HER](#) for å se alle datoene.
- **Gruppe B:** Start 7. september 2021. Dagkurs kl 10:00 – 11:30, 1 samling pr uke i 10 uker, alltid på tirsdager. Klikk [HER](#) for å se alle datoene

Kursavgift: Kr 2 800

Arrangør: Gestalt psykoterapeut MNGF Torbjørn Aas, Follo Psykoterapi

Påmelding: Klikk [HER](#)

Kontakt for mer informasjon:

Torbjørn Aas, torbjorn.aas@fopsy.no, tlf 92 02 27 98

Du kan lese mer om sinneproblemer på nettstedet www.bedresinnemestring.no

Datoer for gruppe A

Torsdag 8. april kl 18:00 – 19:30
Torsdag 15. april kl 18:00 – 19:30
Torsdag 22. april kl 18:00 – 19:30
Tirsdag 27. april kl 18:00 – 19:30
Torsdag 6. mai kl 18:00 – 19:30
Onsdag 12. mai kl 18:00 – 19:30
Torsdag 20. mai kl 18:00 – 19:30
Torsdag 27. mai kl 18:00 – 19:30
Torsdag 3. juni kl 18:00 – 19:30
Torsdag 10. juni kl kl 18:00 – 19:30

[Tilbake](#)

Datoer for gruppe B

Tirsdag 7. september kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 14. september kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 21. september kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 28. september kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 5. oktober kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 12. oktober kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 19. oktober kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 26. oktober kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 2. november kl 12:00 – 13:30
Tirsdag 9. november kl 12:00 – 13:30

[Tilbake](#)