****

Målet er at det skal bli like enkelt å ivareta egen psykisk helse som det er å pusse tennene, ha god ernæring og kle seg etter været. Det handler om å velge de gode tankene, de gode valgene og forebygge mobbing.

Passer for ungdom, foreldre, lærer, helsesøstre og alle som er interessert i psykisk helse

**Sted:** Skipper Worse Ledaal

**Tid:** onsdag 26.09.2018 kl. 18-20

**Kursavgift:** 550.-inkludert boken

«Bli kvitt Styggen på ryggen»

**Forelesere:**

Mette Helen Strand, sykepleier og kognitiv terapeut og Erling Skagseth, lektor og spesialpedagog. Begge har lang erfaring innen psykisk helse, og de er forfattere av boka «Bli kvitt Styggen på ryggen. Selvtillitsboka»

**Påmelding og informasjon:**

Telefon: 51 56 43 30 / 900 68 451

E-post:[kursavdelingen@skipper-worse.no](mailto:kursavdelingen@skipper-worse.no)



