

Frisklivssentralen

er en kommunal lavterskel helsetjeneste, hvor målet er å fremme helse og forebygge sykdom. Her kan du få hjelp til å endre levevaner og mestre helseutfordringer i egen hverdag. Ingen henvisning, du kan selv ta kontakt med oss.

Frisklivssentralen omfatter:

- Frisklivstilbud med temaer innenfor levevaner
- Veiledning for kreftrammende og pårørende (kreftkoordinatorer)
- Forebyggende hjemmebesøk til eldre >80 år
- Utendørstreningen Finn Formen med Friskliv
- Seniortrening Sterk og Stødig
- Rådgivning for hørselshemmede og døvblinde



KONTAKT OSS

Vi har kontortid fra kl. 09:00-15:30



Damsgårdsveien 40, 5058 Bergen



408 19 922



Frisklivssentralen@bergen.kommune.no



Frisklivssentralenibergen



Frisklivssentralen i Bergen



FRISKLIVSSENTRALEN

Tankevirus



BERGEN
KOMMUNE

Tema og gjennomføring

"Tankevirus" er et mestringskurs for deg som sliter med negative tanker. Kurset er utviklet av norske psykologer og forskere, og er basert på grunnprinsipper fra metakognitiv og kognitiv atferdsterapi.

Kurset passer for deg som ønsker å bli mer oppmerksom på egne tanker, alminneliggjøre dem og finne noen knagger å henge uro og bekymringer på.

Et konsept som helsenorge- eller kanskje skal vi si- det Norske folk trenger!

Tone Granaas, Juryleder Helseprisen 2016

Om kurset

Kurset presenterer negative tanker som ulike tankevirus som kan behandles med psykologiske vitaminer.

- 1. Ditt psykologiske immunforsvar** presenterer grunnleggende psykologisk kunnskap om oppmerksomhet og tanker
- 2. Tankevirus** går gjennom fem ulike tankevirus ved hjelp av morsomme og gjenkjennelige eksempler
- 3. Psykologiske vitaminer** tar deg steg for steg gjennom hvordan du kan gå frem for å bekjempe tankevirus

"Kurset har gjort meg mer oppmerksom på tankevirus, og gitt meg verktøy for å snu om på tankene"

Deltaker

Praktisk Informasjon

Kurset tilbys både digitalt og fysisk, og går over 2 samlinger på 2 timer.

På digitalt kurs er kursholder synlig med kamera. Du deltar via en chat, hvor en besvarer oppgaver i etterkant av fremvisning av kursvideo.

Påmelding

Se QR kode til nettside.

Kurset kan bestilles til tilpassede og ferdig rekrutterte grupper.
Send forespørsel på e-post.