

Värkstaden – när livet värker våren 2017

Sedan 1999 finns Värkstaden på Hisingen – en mötesplats där vi samtalar om våra svårigheter och framför allt om våra möjligheter. Tillsammans med samtalsledarna och andra personer i samma situation som du själv kan du få förståelse, erfarenhetskunskap och verktyg att hantera vardagen. Du är också välkommen att bara lyssna och kan komma när du vill under terminen.

Samtalsledare sedan 1999:

Charlotte Wohler, leg. sjuksköterska

Ann Karlton och Wanja Ryling, distriktssköterskor
och leg. kognitiva psykoterapeuter

Torsdagar kl. 15.00 – 17.00

Hälsodisken Hisingen Herkulesgatan 5

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt

Hälsodisken Hisingen tel: **747 99 39**

Hemsida: narhalsan.se/halsodisken

Värkstaden våren 2017

- 19/1 Kränkt och mobbad** - hur påverkar det dig idag?
- 26/1 Verkligheten och värkligheten** – kan du se verkligheten som den är?
- 2/2 Förväntningar och besvikelser** – vem bär ansvaret för din besvikelse?
- 9/2 Stängt**
- 16/2 Bruk eller missbruk** – hur ser det ut i ditt liv?
- 23/2 Svårigheter eller möjligheter** – vad fokuserar du på?
- 2/3 Slump eller val** – kan du göra medvetna val?
- 9/3 Tankens makt** – hur påverkas du av dina tankar?
- 16/3 Gränser** – kan du sätta gränser?
- 23/3 Emotioner** – hur påverkas du av dina känslor?
- 30/3 Självkänedom, självkänsla och självförtroende**
– har du anpassat dig till dig själv?
- 6/4 Omgivningen** – vad har du för umgängesstrategier?
- 13/4 Skärtorsdag stängt**
- 20/4 Sund och osund egoism**
– tillåter du dig att tänka både på dig själv och andra?
- 27/4 Ändra andra** – går det?
- 4/5 Ärlighet** – är du ärlig mot dig själv och andra?
- 11/5 Hinder för förändring** – vad vill/kan du ändra på i ditt liv?
- 18/5 Anpassa sig till sig själv** – har du stora krav på dig själv?
- 25/5 Kristi Himmelfärdsdag stängt**
- 1/6 Lisvisdom** – hur kan du öka din livsvisdom?
Gemensam avslutning med knytkalas