

# Värkstaden – när livet värker våren 2021

Värkstaden på Hisingen är 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 komma och lyssna.

Samtalsledare:

Charlotte Wohler leg. sjuksköterska

Wanja Ryling distriktssköterska, leg. kognitiv psykoterapeut

Britt-Marie Segrell leg. fysioterapeut,

kognitiv psykoterapeut steg 1

- 28/1 Trött och utbränd** - vad kan du göra för att öka din energi?
- 11/2 Skuld, skam och dåligt samvete** - hur påverkar det dig i din vardag?
- 25/2 Älta och oro sig** - oroar du dig i onödan?
- 11/3 Slump eller val** - gör du medvetna val?
- 25/3 Gränser** - vad innebär det för dig?
- 8/4 Självkänedom, självkänsla och självförtroende** - har du anpassat dig till dig själv?
- 22/4 Sorg** - sorgprocessens olika faser
- 6/5 Ändra andra** - går det?
- 20/5 Hinder för förändring** - vad vill/kan du förändra i ditt liv?
- 3/6 Anpassa sig till sig själv** - har du stora krav på dig själv?

Herkulesgatan 5

Ingen föranmälan. Kostnadsfritt

Hälsodisken Hisingen tel: **031-747 99 39**

Hemsida: [www.vgregion.se/halsodisken](http://www.vgregion.se/halsodisken)