PRAKTISK INFORMATION

Kort om det praktiske

Hold 1

Tirsdage kl. 10.00–12.00 · 12 mødegange

Hold 2

Torsdage kl. 15.30–17.30 · 12 mødegange

Sted

Den Sociale Indgang, Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Vejleder

Det er de samme vejledere, der er med i hele gruppeforløbet.

TILMELDING

Er det noget for dig?

Tag kontakt til Den sociale indgang for at høre mere om gruppetilbuddet og dine muligheder for at deltage.

Telefon · 44 77 21 00

E-mail · densocialeindgang@balk.dk

Adresse · Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Åbningstider i Den sociale indgang:

Kl. 10:00–12:00
mandag, tirsdag, torsdag og fredag

Kl. 13:00–16:00
torsdag

BALLERUP KOMMUNE



GRUPPETILBUD · DEN SOCIALE INDGANG

Pas på dig selv

– egenomsorg

Mange kender til at være presset eller overbelastet i en periode. For nogen sætter det sig fast og kan udvikle sig til stress, angst, depression eller blive en stopklods for det liv, man gerne vil leve.

Her lærer du at passe på dig selv.

Viden · Samtale · Praktisk træning

densocialeindgang.dk

OM TILBUDDET

Pas på dig selv – egenomsorg

I gruppen Pas på dig selv arbejder vi med, hvordan du kan møde dig selv kærligt. Vi sætter ord på nogle af de ting, der sker, når kroppen reagerer med fx stress. Du får strategier til at skabe balance mellem det, du vil, og det du kan.

En professionel gruppeleder sørger for, at der er plads til både viden, samtale og praktisk træning. Mellem mødegangene kan du afprøve øvelser og teknikker og dele erfaringer, når vi mødes.

INDHOLD

I gruppen får du

- **Viden** – om tegn på, hvornår du bliver overbelastet
- **Muligheder** – for at opdage og ændre tankemønstre og mestringsstrategier
- **Opmærksomhed** – på, hvordan du bruger din energi (energiforvaltning)
- **Et trygt fællesskab** – med andre i samme situation
- **Redskaber** – til at genkende og håndtere overbelastning
- **En trivselsplan** – og beredskabsplan
- **Bevidsthed** – om dine styrker og ressourcer
- **Øvelser** – til afspænding og ro

Når du ser på din situation udefra, bliver den ofte lettere at håndtere.

MÅLGRUPPE

Hvem er det for?

- Oplever du at være stresset?
- Vil du gerne blive bedre til at sige nej, når det er det, du har brug for?
- Vil du gerne blive bedre til at mærke dig selv undervejs?
- Vil du gerne møde dig selv med mere venlighed?
- Fylder tankemylder, bekymringer eller tristhed meget i din hverdag?

Så kan Pas på dig selv være noget for dig.

Vil du høre mere?

Kontakt os i Den sociale indgang:

44 77 21 00 · densocialeindgang@balk.dk