



OPPLÆRINGSKURS I #PSYKTNORMALT

Sted: Kildehuset, Modum Bad

Kursledere: Thea Solbakken og Britt Gunnerud Håkonsen

- 08:30 -09:00 Registrering
- 09:00-09:45 #psyktnormalt som en del av livsmestringsfaget i skolen
- 10:00-10:45 Økt 1 «Jeg – og følelsene mine!»
Økt 2 «Jeg – og tankene!»
- 11:00 – 11:45 Økt 3 «Jeg – når problemer varer over tid»
Økt 4 «Jeg – og mine verktøy»
Økt 5 «Oppsummeringstime»
- 11:45 – 12:45 LUNCH
- 12:45-13:30 Planlegging og gjennomføring av #psyktnormalt i en hektisk hverdag
- 13:50 -14:50 Implementering og praktiske tips
- 14:50 -15:00 Oppsummering og evaluering

Vel hjem!

KURS OG KOMPETANSE

MODUMBAD 
- en kilde til liv