

KURS I MESTRINGSSTRATEGIER

BLI BEDRE PÅ Å VÆRE BRA!



Kristian Haugland er master i filosofi, sertifisert pedagog og aikidoinstruktør med mye erfaring fra kampsportrelaterte bevissthetsøvelser (nært beslektet med såkalt Mindfulness). Han har i tillegg ADHD, og har over en periode på mer enn femten år bevisst brukt

ulike teknikker for oppmerksomhetstrening, mestring og motivasjon for å forsøke å bli herre over sitt eget liv. Gjennom kurset vil deltakerne få prøve seg på noen av teknikkene han selv bruker og få en innføring i ulike teorier rundt mestring og motivasjon. Hovedfokuset blir likevel på å selv få anledning til å utforske sin egen bevissthet og sine egne tanker rundt mestring gjennom ulike individuelle og gruppeoppgaver.

Opplevelsen av mestring utgjør ofte forskjellen på hvorvidt en utfordrende situasjon ses på som en negativ og stressende opplevelse, eller en spennende og motiverende utfordring. Dette kurset

i mestringsstrategier har som formål at deltakerne skal få trening i å gjenkjenne sine egne mestrings situasjoner og bli mer klar over hvilke faktorer som påvirker deres opplevelse av mestring, slik at de mer bevisst kan utnytte disse faktorene til å styre sin egen motivasjon og sitt eget velvære.

Dato: 5-6
November
2011 kl
10:00-16:00

Sted: Nygaten 3,
2 etg, ved siden
av hobbybutikken
ved marken

Tlf: 45 25 58 85
Påmelding til

ungdom.bergen@mhu.no
Innen 27 oktober
Aldersgrense: 16år
Pris: 50kr
Lett bevertning



MENTAL HELSE
UNGDOM