

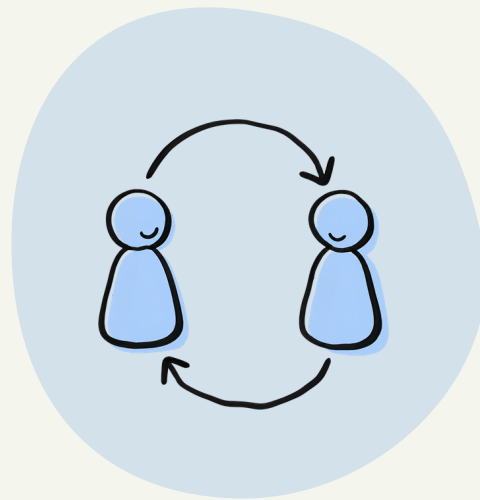
Min trivsel - Mine strategier

Gruppeforløb - Stærkere i fællesskab med fokus på dig



TRIVSEL

Trivsel handler om at have det godt - både i hverdagen og på længere sigt. Vi taler om, hvad der giver dig energi, ro og livskvalitet.



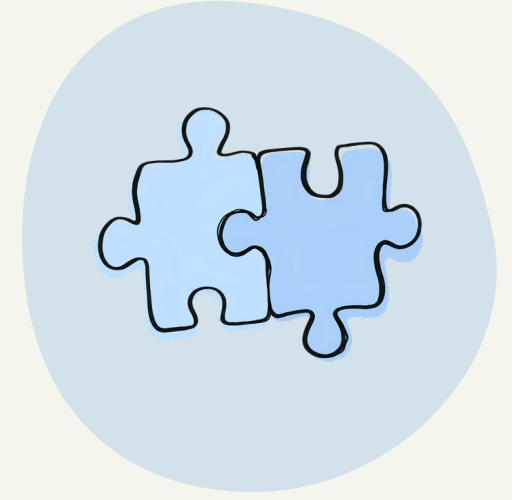
FÆLLESSKAB

Du er ikke alene. I fællesskab kan vi dele erfaringer, støtte hinanden og skabe nye muligheder - både i og uden for mødet.



RESSOURCER

Alle har ressourcer - nogle er synlige, andre skal findes. Vi hjælper hinanden med at få øje på styrker og muligheder.



MESTRING

Små skridt gør en stor forskel. Vi arbejder med konkrete strategier, der hjælper dig med at håndtere hverdagens udfordringer og nå dine mål.



Din trivselsplan

Gennemgående for gruppeforløbet er udarbejdelsen af 'Din Trivselsplan'. Her udfylder løbende trivselstegn, mestringsstrategier og belastningstegn. Vi er nysgerrige på dit netværk og dine ressourcer. Din trivselsplan er DIT redskab, du må bruge det, som det passer dig, og du må vise det til dem, du har lyst til.

Mødetider

Onsdag fra 13.00-14.15, FLOK 2.1

Opstart d. 28.10.26

Sidste gang d. 02.12.26

Tilmeldingsfrist: d. 23.10.26

Information og tilmelding

Mestringsvejledere, v. Mestring & Rådgivning

Karen Sudurgard: Tlf: 21 77 14 10

Melisa Islamagic: Tlf: 21 73 61 21