



Undervisere

Heidi og Jan er socialpædagogiske vejledere i Brydehuset Parkvej:



Heidi



Jan

Om Brydehuset Parkvej

Brydehuset Parkvej er dit sted.

Du kan tage kontakt til os og få råd og vejledning med det samme, så du bedre kan løse din udfordring.

Måske har du brug for mere? Sammen planlægger vi et forløb, der gør dig bedre i stand til at klare din hverdag.

Kontakt

Brydehuset Parkvej
Parkvej 10
2750 Ballerup

Telefon: 4477 2100

Mail: brydehuset-parkvej@balk.dk

Web: brydehuset-parkvej.dk

Kend din stress, angst eller depression

*Lær symptomerne at
kende, og få redskaber
til at forebygge
tilbagefald.*

Tid

Mandag kl. 13.00-15.00

Opstart: 01.11 – 2021

Sted

Brydehuset Parkvej

Parkvej 10

2750 Ballerup

Lidt om underviserne

Jan har teoretisk og praktisk erfaring inden for både stress, angst og depression.

Heidi har erfaring i at facilitere grupper, samt en bred viden om stress og tillægsdiagnoser.

Praktiske informationer

Kom gerne i løstsiddende tøj, da vi vil supplere undervisningen med bl.a. øvelser og meditation undervejs.

Gruppens indhold

Du får viden og øvelser, der sætter dig i stand til at forstå din egen reaktion – og handle på den, når du oplever stress. Samtidig inspirerer vi hinanden i gruppen til nye handlemuligheder og mestringsstrategier.

Hvad du får ud af gruppen

Efter forløbet kender du din egen stress/angst/depression og kan derfor i højere grad navigere i den ved hjælp af mestringsstrategier.

Du har lært, hvad der udløser din stress/angst/depression, og du kan derfor tage tilbagefald i opløbet.

Tid

Tidsrum: kl.13-15
Forløb: 8 uger
Opstart: 01.11.2021.

Tilmelding

Frist for tilmelding: Mandag den 25.10.2021. Der er løbende nye hold, så meld dig til og få besked, når et nyt hold starter.

Hvordan: Tal med din kontaktperson i Brydehuset eller på Parkvej. Har du endnu ingen kontaktperson, så kontakt Parkvej for at høre mere om dine muligheder.

Sammen finder vi ud af, om kurset passer til dig.

Find os her

Brydehuset Parkvej ligger centralt placeret tæt på Brydehuset, Ballerup Rådhus og fem minutters gang fra Ballerup Station.



I Brydehuset hjælper vi hinanden til at klare hverdagslivets små og store udfordringer.

