**Kvæfjord kommune og Bikuben RBS inviterer til**

**Kurs i Mestring av belastning (KiB)**

**oppstart 16. oktober kl. 0900**

**Formålet med kurset er å lære metoder/teknikker for å bedre mestring av belastninger knyttet til arbeids- og privatliv.**

Vanlige reaksjoner på vedvarende stress eller overbelastning kan være muskelspenninger, slitenhet, søvnvansker, svekket immunforsvar, nedstemthet, irritabilitet, konsentrasjonsvansker, bekymring mm.

**I løpet av kurset vil du lære om:**

* **Hvorfor noen belastninger virker negativt på livskvalitet og helse, mens andre fører til utvikling og vekst**
* **Ulike former for mestring**
* **Hvordan vedvarende belastning påvirker tanker, følelser og handlinger**
* **Hvordan tolkningen/forståelsen av en belastning skaper reaksjoner i form av tanker, følelser og handlinger**
* **Hvordan gjenkjenne og endre uhensiktsmessige tolkninger og handlingsmønstre**

Kurset gjennomføres med 8 fredagssamlinger kl. 0900 - 1130

16. okt, 23. okt, 30. okt, 6. nov, 13. nov, 20. nov, 27. nov og 4. des

I tillegg er det to oppfølgingstreff etter nyttår.

**Kurssted: Bikuben RBS, Bygdeveien 18, Borkenes**

Kurset blir ledet av kommunepsykolog Kristin Ragnarsdottir og

 fysioterapeut -frisklivskoordinator Cecilie Jakobsen Steiro.

Samlingen er godkjent av smittevernsteamet i Kvæfjord Kommune.

Vi har søkelys på håndhygiene og en meter avstand mellom deltakerne.

**Velkommen med påmelding innen 30.09.20 til** kristin.ragnarsdottir@kvafjord.kommune.no / 907 11 364 eller cecilie.steiro@kvafjord.kommune.no / 770 23445

Kursdeltakeravgift: 350,-Begrenset antall plasser.

www.bikuben.net

