



Kristiansand  
kommune

# Trang maske kurs

Et kurs om selvhevdelse, kommunikasjon  
og stressreduksjon



# TANKEN BAK KURSET ER AT SELVHEVDELSE KAN TRENES OPP...

---

## MÅL

- BEDRE SELVBILDE
- BEDRE KOMMUNIKASJON
- REDUSERE STRESS

**Kontakt oss i Drop-in:**

**Telefon:** 46 44 11 73

**E-post:** [post.lavterskel.livsmestring@kristiansand.kommune.no](mailto:post.lavterskel.livsmestring@kristiansand.kommune.no)

Ingen er selvsikre hele tiden. Når vi føler oss usikre og sårbare, kan vi gå over til å bruke en aggressiv, manipulerende eller passiv kommunikasjonsstil. Trening i selvhevdelse øker sjansen for at vi skal klare å oppføre oss selvsikkert oftere, særlig når vi trenger det mest.

**Målet med kurset er å få det bedre, mer tro på seg selv og kommunisere bedre.**

Du vil lære teknikker for selvhevdelse som gjør deg istand til å forandre gamle reaksjonsmønstre, og utvikle et mer positivt syn på livet og deg selv.

**Å forandre måten** vi reagerer på kan være spennende og stimulerende. Kurset gir innsikt i egen og andres adferd i et trygt miljø.

**Gruppen møtes en gang i uken over 10 uker.** De som ønsker å delta får en samtale for å vite mer om kurset, og vi finner ut om dette er riktig tilbud for deg.

Kurset bygger på kognitiv terapi, og består av undervisning, diskusjoner og øvelser. Kognitiv terapi retter seg mot problemløsning og innsikt i sammenhengen mellom tenkning, handlinger og følelser.

Du er velkommen til å ta kontakt med oss per telefon eller mail om du ønsker å delta på kurs, eller trenger mer informasjon!

Vennlig hilsen Drop-in teamet



Kristiansand  
kommune

Postboks 4  
4685 Nødeland  
Tlf: 38 07 50 00  
[www.kristiansand.kommune.no](http://www.kristiansand.kommune.no)

Forsidebilde: kunstner Lucia Heffernan  
November 2022/Rev. 2

## Drop-in

### Besøksadresse:

Gyldenløvesgate 23, 4611 Kristiansand

*Vi holder til første dør til venstre  
etter hovedinngangen til NAV.*

### Telefon:

46 44 11 73