

Pressemeddelelse: Kunsten at passe på sig selv 080513

Frivilligcenter Hillerød
Fredensvej 12 C
3400 Hillerød
T: +45 48 24 19 07
M: info@frivilligcenter-hillerod.dk
www.frivilligcenter-hillerod.dk

Kunsten at passe på sig selv

En forudsætning for at have overskud til frivilligt engagement er at kunne sætte sunde grænser for sig selv og andre. Det handler et todages kursus 24. – 25. maj i Frivilligcenter Hillerød om. Her får frivillige i Hillerød mulighed for at arbejde med egen omsorg og engagement på en række forskellige måder.

Kurset henvender sig til frivillige med brugerkontakt, der ønsker at blive bedre til at passe på sig selv i pressede situationer, hvor der er følelser på spil, eller hvor ressourcerne er ved at slippe op, fordi man glemmer at lytte til sine egne grænser.

Undervisere er Trine Alvilda Jensen, krops- og psykoterapeut med mange års erfaring inden for kommunikation, personlig udvikling, familieterapi, sorg og krise, supervision og kropssprog samt musiker og life- og businesscoach Christoffer Larsen, som vil stå for gruppecoaching.

Der er 18 pladser, der udbydes efter princippet først til mølle. Kurset udbydes i et samarbejde mellem Frivilligcenter Hillerød, Hillerød Motionsvenner, Hillerød Kvindekrisecenter, Røde Kors og SIND.

Kurset holdes i Frivilligcenter Hillerød, Fredensvej 12C. Fredag kl. 15-21 og lørdag kl. 9-15. Der vil være fuld forplejning under hele kurset. Det koster kr. 200 at deltage. Tilmelding senest 13. maj til epost@frivilligcenter-hillerod.dk med navn, foreningsnavn og kontaktoplysninger om deltageren.

Detaljeret beskrivelse kan ses på www.frivilligcenter-hillerod.dk.

