

Når skam og selvkritik bliver en del af stressbelastningen

Over de senere år er der kommet øget fokus på skammens betydning i forbindelse med stressproblematikker. Mange, som har været udsat for længerevarende overbelastninger, bliver også plaget af skam over oplevelsen af ikke at kunne slå til eller over begyndende symptomer på stress, fx hukommelsesbesvær eller nedsat overblik. Desuden plages en del af selvkritik.

Agape arrangerer et fyraftensmøde med fokus på skam og selvkritik i forbindelse med overbelastninger og stress. Mødet vil primært bestå af undervisning, men der vil også være indlagte øvelser, så deltagerne kan afprøve nogle af de redskaber, som kan anvendes mod skam og selvkritik.

Målgruppe: Fyraftensmødet henvender sig til dig, som kender til belastninger/overbelastninger og stress.

Dato: 16. januar 2019

Tid: kl. 15.00 - 18.00

Sted: IM Missionshus, Nygade 10, 6920 Videbæk

Underviser: Ole Rabjerg

Pris: 395 kr. Studerende: 175 kr.

Tilmelding: Inden 2. januar 2019 på www.agape.dk