

Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du ikke kan passe et job på grund af sygdom

På kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- sætte mål – og nå dem
- finde balance mellem aktivitet og hvile
- håndtere stress, smerter, træthed, bekymring mm.
- blive opmærksom på dine kompetencer
- bruge dit netværk – og meget mere

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Det er GRATIS at deltage



LÆR AT TACKLE

Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du ikke kan passe et job på grund af sygdom

På kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- sætte mål – og nå dem
- finde balance mellem aktivitet og hvile
- håndtere stress, smerter, træthed, bekymring mm.
- blive opmærksom på dine kompetencer
- bruge dit netværk – og meget mere

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Det er GRATIS at deltage



LÆR AT TACKLE

Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du ikke kan passe et job på grund af sygdom

På kurset LÆR AT TACKLE job og sygdom får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- sætte mål – og nå dem
- finde balance mellem aktivitet og hvile
- håndtere stress, smerter, træthed, bekymring mm.
- blive opmærksom på dine kompetencer
- bruge dit netværk – og meget mere

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Det er GRATIS at deltage



LÆR AT TACKLE