



At møde sig selv Før man møder andre

For dig, som ønsker større balance i livet

Velfærds KURScenter

- ✓ Kompetencer
- ✓ Udvikling
- ✓ Relationer
- ✓ Samskabelse

Headquarter & Mødested

SIND Vestjylland
Langgade 26
7600 Struer

Aktiviteter

Struer Aktivitetscenter
Skolegade 5A / Nørregade
7600 Struer

mail@vkurs.dk
Mobil: 5051 7224

Vi arbejder med livshistoriefortællinger med udgangspunkt i det levede liv og de værdier, drømme og håb, som du har.

Du får redskaber til at håndtere konflikter og andre vanskelige situationer - Både i dig selv og med andre mennesker.

Målet er, at du lærer at omsætte dine livserfaringer til konstruktive redskaber, der kan bruges i relationer med mennesker med psykiske problemer og/eller som formidler.

Vi mødes i Struer tirsdage kl. 10-12 og undervises samlet.

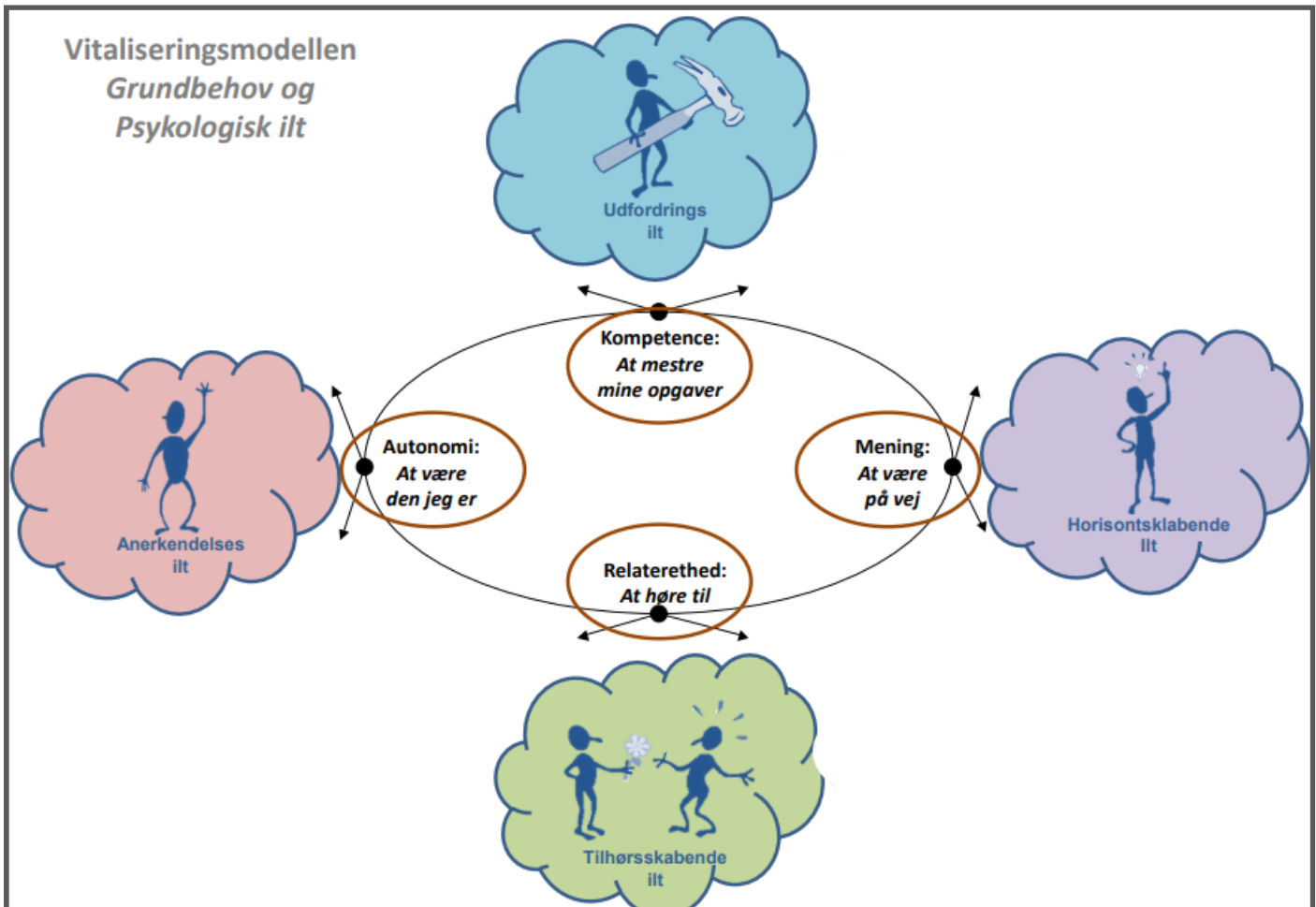
Efter frokost vil der være mulighed for at arbejde i selvstyrende grupper, med lige præcis det, du har brug for i forhold til din personlige udvikling.

Dit forløb tilrettelægges individuelt og prisen afhænger af, hvad du selv kan/vil bidrage med af viden, praktisk arbejde osv. Vi elsker en god handel :-)

Se program på www.vkurs.dk

BALANCE I LIVET

Vitaliseringsmodellen hjælper os med at være opmærksom på, hvad der er i spil, når vi gerne vil opnå balance i livet. Det seje ved modellen er, at den ikke handler om at være syg eller rask, den hjælper os blot med at blive bevidste om vores behov og overveje, om der er noget der skal ændres for at opnå bedre balance.



Modellen bygger på følgende antagelser:

- At vi alle har behov for at blive **anerkendt**, hvilket vil sige at vi har behov for at møde andre der vil lytte og prøve at forstå os. Både anerkendelse to mennesker imellem og det at blive anerkendt i samfundet. Her i VKURS vil du møde mange mennesker, der med venlighed og indlevelse vil komme dig i møde.
- At vi alle har behov for at være en del af **fællesskaber**, både de nære fællesskaber og andre mere aftalte fællesskaber som f.eks. arbejde eller medlemskab af foreninger. Du vil få mulighed for at opleve et fællesskab i VKURS sammen med mennesker der vil dig det bedste.
- At vi alle har behov for at stræbe efter noget der giver **mening** og er større end os selv. Det kan f.eks. være et ønske om at blive god til en bestemt aktivitet eller være en del af et projekt. Det kunne f.eks. være at tage et medansvar for, at VKURS vokser sig betydningsfuld og hjælpsom for mange mennesker.
- At vi alle har behov for at blive **tilpas udfordret** for at blive endnu dygtigere til det praktiske eller boglige – at fungere sammen med andre – at blive bedre til at kunne føle hvad der er vigtigt for en – at blive bedre til at styre sin opmærksomhed og se nye sammenhænge og muligheder. I VKURS får du rig lejlighed til at udfordre lige det, du mener der skal udfordres.