

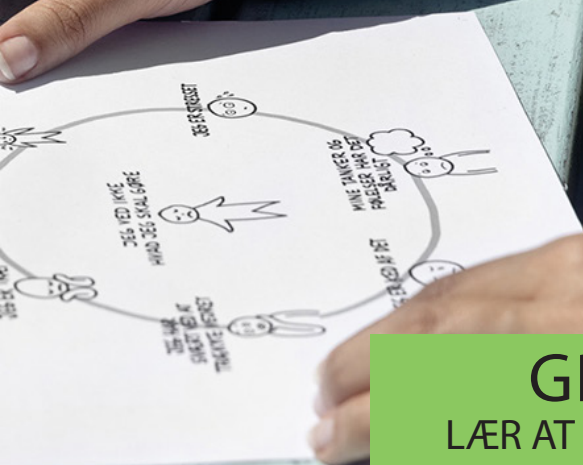
INSTRUKTØR

Bliv instruktør

på LÆR AT TACKLE, når du er bange eller ked af det

WEBTILGÆNGLIG VERSION

Vi taler
NEMT
DANSK



GRUPPEFORLØB
LÆR AT TACKLE – på nemt dansk



Komiteen for Sundhedsoplysning

Du kan hjælpe andre

- Kender du til at være ked af det og måske have en depression?
- Kender du til at være bange og nervøs og måske have angst?
- Vil du hjælpe andre, som er i samme situation som dig – men som har svært ved at forstå dansk?



Instruktører søges

Vi søger instruktører til kurset **LÆR AT TACKLE** når du er bange eller ked af det.

I er to instruktører. I underviser sammen. I kender selv til at være kede af det eller bange. I ved selv, at det giver problemer i hverdagen og i livet.

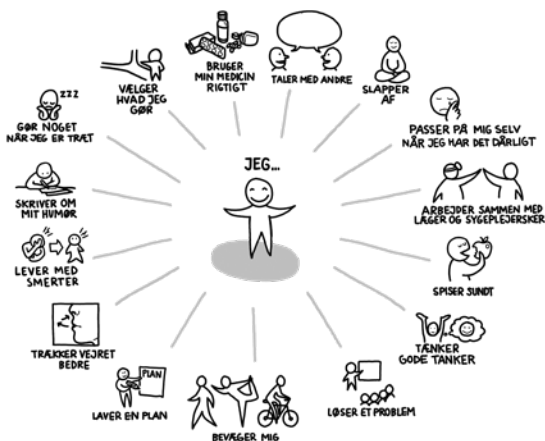
I underviser andre mennesker i en gruppe. De er bange (angst) og kede af det (depression). De har svært ved at forstå dansk.

I underviser på nemt dansk. I lærer mennesker i en gruppe at tackle signaler fra kroppen, tankerne og følelserne. I lærer andre, hvordan de får mere overskud og en bedre hverdag.

I hjælper andre med at hjælpe sig selv ved at lave forskellige øvelser.

Din kommune betaler for din uddannelse.

JEG HJÆLPER MIG SELV



Som instruktør har du

- selv oplevet at være bange eller ked af det, eller kender en der er det
- lyst til at undervise og dele erfaringer med andre
- nemt ved at læse, tale og forstå dansk.

Du får en uddannelse på 2 x 2 dage sammen med andre, hvor du lærer at undervise. Bagefter laver du selv en lille opgave online.

Og så underviser du sammen med en anden instruktør på 2 kurser. Du får hjælp og vejledning til at blive instruktør og undervise på kurser.

Praktisk information

Du underviser i en gruppe.

I mødes 3 timer 1 gang om ugen i 7 uger.

Der er 10-12 deltagere på et hold.



Når man sidder i sådan et fællesskab og deler sine erfaringer, kan man finde ud af, at man ikke er alene om det. Man kan se i deres øjne, at de føler også på samme måde, at de ikke er alene.

Instruktør

Eksempler på kursets emner

- Måder til at få gode tanker og følelser
- Måder at bevæge sig på
- Måder til at sætte mål og nå dem
- Måder til at slappe af i kroppen
- Sådan løser du et problem
- Måder til at være mindre træt og sove godt.



”

Jeg er glad for det. Jeg har fået at vide, at jeg stråler, når jeg står der og instruerer folk. Det glæder jeg mig til, hver gang jeg skal være der for dem.

Instruktør

Læs mere på www.laerattackle.dk

Interesseret?

Ring eller skriv til din kommune

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

LÆR AT TACKLE – på nemt dansk er udviklet med støtte fra TrygFonden.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.



Komiteen for Sundhedsoplysning