

KURSETS MÅL

- Vi ønsker at hjælpe dig til at afklare fysiske, psykiske som sociale problemer.
- Du får større indsigt og forståelse af dig selv og din situation, og lærer at fokusere på dine egne ressourcer.
- Du får fokus på og mulighed for at udbygge din selvansvarlighed.
- Du bliver bevidst om dine muligheder på arbejdsmarkedet.
- Du får styrket dine personlige kompetencer, så du kan træffe kvalificerede valg og handle på disse.
- Du får mulighed for at genopbygge/ træne din krop – fysisk.

TILMELDING

Er du på sygedagpenge, kontanthjælp eller dagpenge aftales nærmere med sagsbehandler eller hjemkommune.

Er du i arbejde, aftales forløbet med din arbejdsgiver.

Forud for kurset inviteres du til en personlig samtale med en underviser evt. sammen med din sagsbehandler. Formålet er at lave en plan for netop dit forløb.

Der er løbende optag på holdet.

Et forløb på max. 30 timer /uge - antal timer kan aftales individuelt

Mødetid: kl. 8.15 - 14.15

CSL Sydjylland

Kontaktpersoner

Solveig Poulsen, souschef

Tlf.: 40 82 00 64

Mail: csl@cslsydjylland.dk

Lene Mackenhauer, projektleder

Tlf.: 22 92 14 39

Mail: lm@cslsydjylland.dk

Vi glæder os til at møde dig



Center for Sundhed og Livsstil

Kurset for dig, der er ramt af stress/depression og trænger til at komme positivt videre i livet

Velkommen på et spændende kursusforløb fra 8 til 12 uger

Ønsker du at skabe forandring i dit liv, at komme i bedre form

**Træne/genoptræne din krop
Forbedre din livsstil
Styrke din personlige kompetence**



Indhold

Stress, angst, depression:

- signaler

Redskaber til håndtering:

- kost - krop - energi - motion - psyke

Kursets mål

Projektet bygger på et helhedssyn med dig i centrum. Vi ønsker at give dig redskaber til at afklare såvel fysiske, psykiske som sociale problemer.

Vi tilbyder

Du får en fysioterapeutisk undersøgelse, hvor efter du og fysioterapeuten sammensætter et mål og en plan for forløbet. Samtidig får du et personligt træningsprogram.

Undersøgelsen tager udgangspunkt i, hvor du står lige nu med hensyn til evt. skader og smerter.

Der undervises i:

KOST

- Almen undervisning i den mest hensigtsmæssige sammensætning af kosten.
- Kostens betydning for vores helbred, velvære osv.
- Generel og individuel kostvejledning der kan støtte kroppens selvhelbredende kræfter.
- Tilbud om støtte til vægttab i form af ugentlig kontrolvejning og måling.
- Psykiske aspekter ved overvægt.

KROP

- Træning i afspænding og kropsopmærksomhed.
- Stabilitetstræning.
- Åndedrætsøvelser.
- Udspænding.
- Stavgang og motionsgymnastik.

SMERTE OG TRIVSEL

- Bevidsthed om og forståelse af smerte og smertemekanismer.
- Lær at tackle smerter hensigtsmæssigt.
- Hvordan får du trivsel og glæde tilbage i hverdagen?
- Ressource.

PSYKOLOGI

- Opbyg din selvtillid og dit selvværd.
- Kend dine personlige forsvarsmekanismer.
- Kend dine egne grænser.
- Arbejde med positiv forandring i livet.
- Sæt dine vaner og mønstre under lup.
- Indsigt i reaktioner ved sorg og kriser.
- God kommunikation og konfliktløsning.
- Psykisk arbejdsmiljø.

Du vil få udarbejdet

- Ressourceprofil.
- Kompetenceafklaring.
- Sundhedsprofil.
- CV.



Du bliver undervist af dygtige fagpersoner

KURSUSANSVARLIGE

- Fysioterapeuter
- Psykoterapeut
- Psykolog (tilkaldes)
- Coach
- Ernæringsterapeut/kostvejleder
- Undervisere i fagene: FVU, edb, sociale rettigheder og pligter

SAMARBEJDSPARTNERE

Kursets kvalitet sikres via løbende samarbejde mellem deltager, projektleder, underviser og eksterne samarbejdspartnere: Kommune, jobcenter, privat praktiserende læge, psykolog, fysioterapeut, forsikringselskab, sygesikring mv.

FORVENTNINGER TIL DIG

- Motivation og selvansvar.
- Aktiv deltagelse.