

Friskare Norberg del 1

Eva Dickfors von Knorring



- Gruppverksamhet
- Pågår vid 9 tillfällen under 3 veckor
- Öppet för alla listade
- Sjukskrivna eller förebyggande sjukskrivning
- 63 grupper så här långt

- Vad är Hälsa?
- Tankar
- Känslor
- Stress
- Smärta
- Sömn
- Förändringsarbete
- Självkänsla/Omsorgen om mig själv
- Studiebesök på hälsocenter
- Avslutning
- Enskilt avslutande samtal/personlig plan

Nya perspektiv
Hantera och
Begripligheten
Vad vill jag säga
Mögningsprocesser
Krävlös reflektionstid
Lökna på
Verktyg
Här är stället

Kravlös reflektionstid
Begriplighet
Normalisera
Hantera och Verktyg
Nya perspektiv
Vad vill jag istället?
Fokus på Lösningar

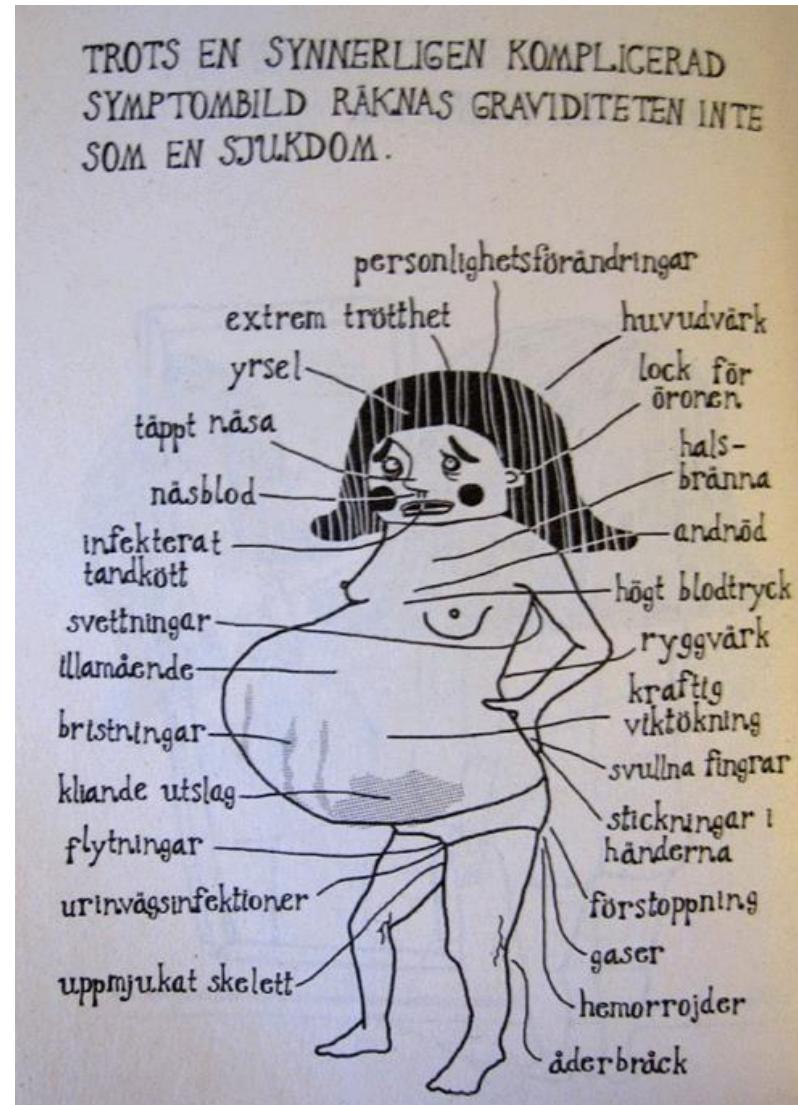
REFLEKTERA



Ta dig tid att reflektera över hur du mår,
vad du känner, vad du önskar och vad du
behöver.

Begriplighet





Hantera verktyg





Vad vill jag istället?

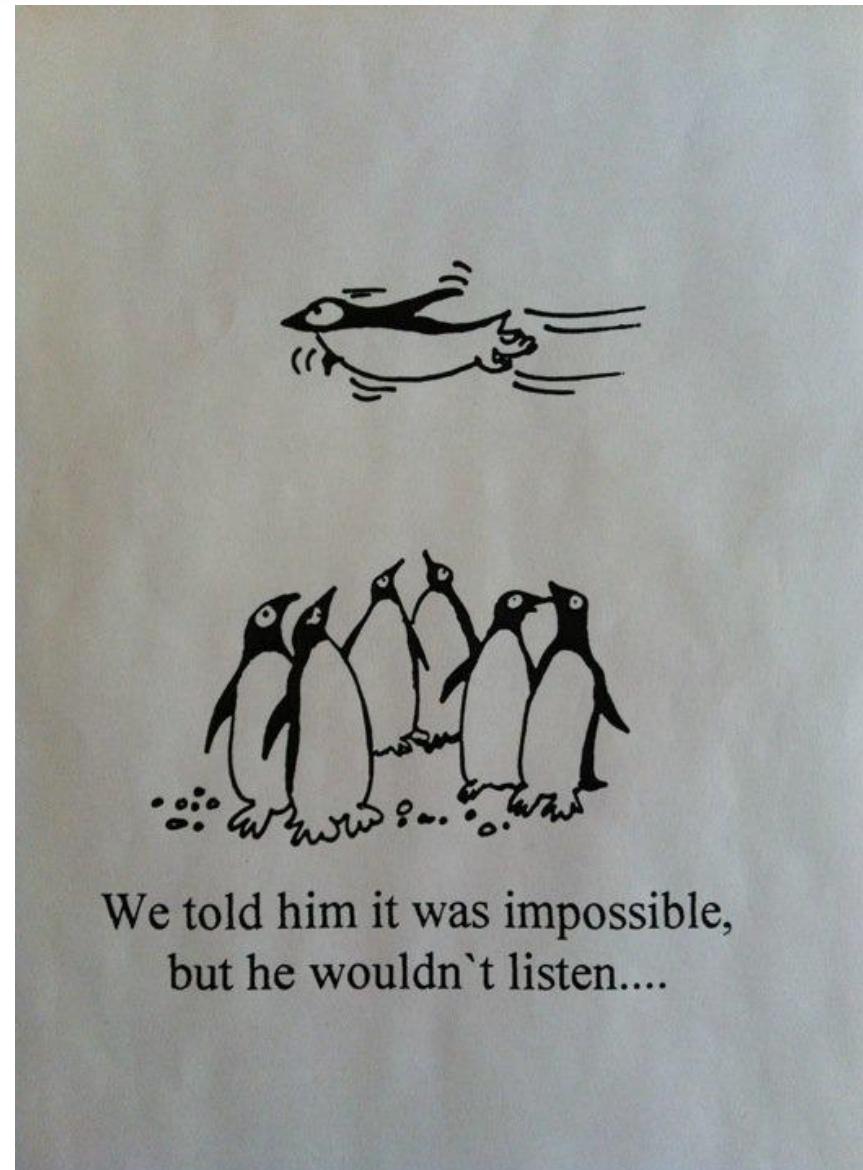


Friskare Norberg del 2





Motivationshöjande



We told him it was impossible,
but he wouldn't listen....