



Tankens kraft

Kurs 9b-23 3. - 10. mars

II

Kurs 45b-23 10. - 17. nov

Temakurs

Å få en kreftdiagnose fremmer mange tanker, følelser og bekymringer. I noen tilfeller blir disse tankene, følelsene og bekymringene påtrengende i hverdagen og oppleves belastende.

Dette kurset er for deg som kjenner deg igjen i denne beskrivelsen og som ønsker endring. Du kan søke alene eller med en nær pårørende.

Målet for kurset er å lære grunnleggende kognitive verktøy for å kunne gjøre deg bedre utrustet til å mestre negative tanker og få en bedre hverdag. Kurset retter seg mot en kognitiv tilnærming til problemløsning og innsikt, og sammenhengen mellom tanker, følelser, kropp og handling blir belyst. Dette er et kurs som krever åpenhet, aktiv deltakelse og egeninnsats.

Gjennom foredrag, oppgaver, gruppeprosesser og erfaringsdeling vil du kunne lære kognitive teknikker for å endre eller modifisere innholdet i dine negative tanker. Ved videre å anvende teknikkene når du kommer hjem skal du kunne håndtere disse tanker og følelser på en mer hensiktsmessig måte i hverdagen fremover.

Gode fritidsmuligheter

Oppholdet gir også gode muligheter til fritid og avkobling. Senteret har varmtvannsbasseng, badstuer og treningsarealer ute og inne. Det er turstier med skog og fjell i umiddelbar nærhet. Det sosiale fellesskapet er en verdifull og viktig del av kurset.

Kontaktinformasjon

Ta gjerne kontakt om du ønsker mer informasjon.

Send e-post til post@montebello-senteret.no eller ring på tlf 62 35 11 00.

Søknadsskjema finner du på www.montebellosenteret.no.

Søknaden sendes direkte til Montebellosenteret.



Montebellosenteret er en nasjonal helseinstitusjon som har sitt faglige utgangspunkt i Radiumhospitalet og er organisert som en selvstendig non-profit stiftelse. Senteret ligger i flotte omgivelser like ovenfor Lillehammer, og framstår med god hotellstandard uten institusjonspreg.


MONTEBELLO
Nytt perspektiv på livet