



Illustration: Emili Svensson

Ta makten, för att det funkar! - strategier för att må bra

- ♥ Om ungas psykiska ohälsa
- ♥ Vad är självmedkänsla?
- ♥ Oro, ångest och rädslor
- ♥ Varför är det viktigt att gilla sig själv?

Psykisk ohälsa bland unga och även vuxna är något som ökar. Allt fler känner stress, magont och har svårt att sova. På den här utbildningen får ni kunskap om kroppen, hjärnan och varför det är så viktigt med självmedkänsla. Helt enkelt om strategier som vi behöver ge till unga och oss själva för att kunna ta makten över våra liv och må bra. Allt för att vi ska kunna förebygga psykisk ohälsa så att vi alla kan få blomstra som de fantastiska och unika individer vi faktiskt är.

Vi anpassar innehållet i våra utbildningar efter er verksamhet. Utbildningen riktar sig till skola, föräldrar, kuratorer, idrottsföreningar, organisationer och företag.

Vill du boka utbildning?

Kristina Henkel
073-703 35 62
kristina@olika.nu

Sagt om föreläsningen:

- "Det här borde alla tonåringar få lära sig!"
- "Snälla speglar istället för dömande speglar, det tar jag med mig."
- "Självmedkänsla, tänk om jag hade fått lära mig det här tidigare i livet."

Förläng utbildningen med böcker!

Föreläsningen bygger på boken Ta makten – för att det funkar som är skriven av Leone Milton och Marie Tomicic. Vi på OLIKA tror på att skapa förändring genom att tillhandahålla bra normkreativ litteratur för unga. ör att era nyvunna kunskaper lätt ska kunna omvandlas till praktisk förändring erbjuder vi bokpaket till rabatterat pris i samband med utbildning.

