

# Mandags-mestringsgruppe



**Mandage fra 15.00 til 16.00 (efter NADA)**

**i hele juni måned**

**Dvs. mandagene 1. 8. 15. 22. og 29. juni.**

**Formål:**

At få vendt problemer og udfordringer i hverdagen sammen med ligesindede.

At få luft og inspiration til nye måder at handle på.

Vi tager udgangspunkt i det som er vigtigst hos deltagerne og finder evt. små tekster eller øvelser til at arbejde med udfordringerne.

Det forventes af dig i gruppen, at du vil dele dine tanker, komme med feedback til de andre og respektere den gensidige tavshedspligt i gruppen.

Max. fem deltagere.

Tilmelding til Hanne  
eller på sedlen på opslagstavlen