

Introduktion i taktil beröring - hälsofrämjande förhållningssätt, närvaro och bemötande

UTBILDNING INOM CREARE VIVERE

Taktil beröring skänker ett djupt inre lugn och ökar bl.a. vår kroppsmedvetenhet, ger en djupare andning, verkar smärtlindrande och ökar vår koncentrationsförmåga. Denna tvådagars introduktionskurs varvar teori med praktik i syfte att du som deltagare efter kursen kan använda dig av övningarna i din egen vardag för ökat välbefinnande. Taktil beröring kan ges till människor i alla åldrar!

Ur kursinnehållet

- Beröringens betydelse för människans utveckling
- Stressfysiologi
- Avslappningsövningar
- Handmassage
- Mentala träningsmetoder
- Stresshantering

Vi varvar teori med praktik.

TID OCH PLATS

Datum: torsdag-fredag 8-9/5
Tid: 08.30-16.30 (fredag avslutar vi 16.00)
Plats: Hotel Frykenstrand
Boende med mat ingår

Utbildare, kontakta för frågor

Äwa Johansson, äwas naturhälsa
070-374 18 71, awasnaturhalsa@outlook.com

Anmälan och frågor

20 platser, först till kvarn. **Anmälan senast 15/4.**
Öppen för alla intresserade. Utbildningen beviljas av din ledare, då kursen görs på arbetstid.
Anmälan till marianne.i.nilsson@sunne.se

Varmt välkommen!

Insats i Creare Vivere

Jobb & möjligheter åt alla

Creare Vivere är ett projekt med syfte att ge dig fler möjligheter till inflytande, utveckling och förändring. Genom EU-projektet erbjuds du som arbetar i Sunne, Munkfors, Torsby och Årjängs kommun möjlighet till fortbildning för att underlätta generationsväxlingen samt för att förbättra vår arbetsmiljö.

Syftet med projektet är att

- stärka ditt inflytande i arbetslivet
- utveckla organisationen genom utbildning
- ge dig möjlighet att skapa bestående förändringar

Vi vill skapa förutsättningar för dig att

- trivas i ett kreativt och tillåtande klimat
- kunna påverka din arbetssituation
- ha god självkänedom
- bemöta medborgarna och deras behov

Finansiering

Europeiska Socialfonden finansierar projektet och satsar närmare 12 miljoner kronor på kompetensförsörjning i de fyra medverkande kommunerna i Värmland.



EUROPEISKA UNIONEN
Europeiska socialfonden

Medverkande kommuner

