

HVORDAN SKABER JEG TID TIL MIG SELV?

Foreningen Af Kroniske Smertepatienter har fornøjelsen af at invitere til et inspirerende og motiverende oplæg fra Lisbeth Lysdahl.

Tidspunkt: mandag d. 22. marts kl. 19:00 - 21:00

Sted: internettet via Zoom

Personer som lever med kroniske smerter og deres pårørende forstår vigtigheden af balance og indre ro. Det er ikke så ligetil at skabe dette rum i hverdagen, mens man jonglerer familie, arbejde, venner - ja hverdagen i bind og grund. Dertil skal man kunne tackle de negative tanker på de hårde dage, smerterne og dertil følelser såsom "jeg skuffer mine nærmeste" og samtidig skal håndtere smerterne.



Lisbeth vil komme nærmere ind på de redskaber, som du kan bruge for at skabe rum i hverdagen.

Med hendes baggrund som terapeut med fokus på at bruge blide metoder i arbejdet med hendes klienter kan Lisbeth med garanti give dig inspiration til hverdagen - samtidig mens at man tackler en følelse såsom dårlig samvittighed.

Det vil være muligt at stille konkrete spørgsmål til Lisbeth. Efter foredraget vil det være muligt at stille spørgsmål til Lis.

Tilmelding

Du skal blot sende en mail til vores koordinator på arrangementer@faks.dk. Du skal oplyse dit fulde navn og e-mail. Hvis du er medlem, så husk at inkludere dit medlemsnummer.

Pris

Hvis du er medlem af FAKS, så er det en del af din medlemspakke og derfor skal du ikke betale administrationsgebyr.

Hvis du ikke er medlem af foreningen, så koster det et administrationsgebyr på 25 kr. per person.

Når din tilmelding er modtaget, så sender vi en mail tilbage med betalingsinstruktioner (vi bruger primært MobilePay og bankoverførelse). Derudover vil du også modtage en guide til Zoom (meget nyttig hvis du er førstegangsbruger af Zoom).

Bemærk at der er begrænset antal pladser, tilmelding er efter "først til mølle" princippet.

Lisbeth og FAKS glæder sig til at byde velkommen til et inspirerende oplæg.