

# MESTRINGSKURSET TANKEVIRUS

Ønsker du å delta på et nyttig og gøyalt mestringskurs om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine?

Tankevirus er et helt nytt mestringskurs som vant Helseprisen 2016. Kurset er utviklet av norske psykologer og forskere, og presenterer negative tanker som ulike tankevirus som kan behandles med psykologiske vitaminer.

## Hvem passer kurset for?

Tidligere trodde man at personer med psykiske plager skilte seg fra "normale folk", men nyere forskning har vist at de samme tankeprosessene går igjen i oss alle, bare i ulik grad.

Dette kurset er derfor for alle – fra deg som sliter med angst eller depresjon til deg som ønsker å lære mer om hvordan psykologi påvirker oss i hverdagen.

## Målet med kurset

1. Kunnskap om normalfungering og hvor vanlig det er å ha negative tanker. Du lærer at tanker i seg selv er harmløse, det er hvordan vi reagerer på tanker som potensielt kan gjøre oss syke.
2. Kunnskap om *det psykologiske immunforsvaret*, og om hvordan det påvirker psykisk helse. Du lærer også om hvordan du skal ta vare på *det psykologiske immunforsvaret* ved å lage gode rammer for deg selv.
3. Kunnskap om ulike tankevirus, og trening i å identifisere dem hos deg selv.
4. Ved hjelp av *psykologiske vitaminer* lærer du hensiktsmessige måter å forholde deg til tankene dine slik at du i større grad kan fungere, også i perioder med mye negative tanker.

---

Kurset går over to kurs ganger, hver kurs gang varer 75 minutter. Det er 8-10 plasser per kurs.

Ta kontakt med din jobbveileder for når neste kurs holdes.