

## Psykolog-Centrets Aftenskole 2016 – for alle interesserede

Er du interesseret i psykologi? Psykolog-Centret i Frederikshavn inviterer alle interesserede til aftenskolekursus, hvor Psykolog-Centret underviser om følgende 4 temaer:

- 1** 05/10-16 Velkomst og introduktion til Psykolog-Centrets Aftenskole 2016  
Om vores psykiske sundhed og trivsel – hvad kan vi gøre for at sikre vores psykiske velbefindende? Mulighed for at afprøve Jørn Beckmann's WHO-godkendte Sundhedsprofil og at få tilbagemelding på den.
- 2** 12/10-16 Om stress – lær om stressens mekanismer.  
Hvad er stress? Hvad kan stress os? Hvordan reagerer vi på stress?  
Diskussion – hvordan forebygger og håndterer vi stress? Hvordan kan vi hjælpe vores medmennesker, der lider af stress?
- 3** 19/10-16 Om angst – lær om angstens mekanismer  
Hvad er angst? Hvad gør os angste? Hvordan reagerer vi på angst?  
Diskussion – hvordan kan angst være nyttig, og hvornår er angst et problem? Hvad kan vi gøre for at hjælpe vores medmennesker, der lider af angst?
- 4** 26/10-16 Om depression – lær om depressionens mekanismer.  
Hvad er en depression? Hvad kendetegner en depression? Hvad kan gøre os deprimerede?  
Diskussion – hvad kan vi gøre, hvis vi bliver deprimerede? Hvordan kan vi hjælpe andre, der lider af depression?

Underviser er chefpsykolog, aut. Bjørn Danielsen, Psykolog-Centret Frederikshavn, Sindal og Læsø. Bjørn Danielsen har mere end 40 års erfaring som psykolog og øser gerne af sine erfaringer og giver gode råd.

Kom og hør om, hvad du kan gøre for at sikre din trivsel og psykiske sundhed.

Alle dage er fra kl. 19.00-21.00. Deltagelse koster 150 kr. pr. gang – bindende samlet booking af alle 4 aftenskolekurser koster 400,- kr. (samlet booking skal ske inden eller allersenest ved første aftenskolekursus).

Priserne er inklusiv kursusmaterialer, kaffe/te og lidt sødt, og der betales forud eller senest ved arrangementets start (vi tager mod kontant betaling, Netbank og Swipp).

Tilmelding pr. mail til [bd@psykolog-centret.dk](mailto:bd@psykolog-centret.dk) eller på vores hovednummer, telefon: 98 41 06 06.

Aftenskolekurserne afholdes i Psykolog-Centrets eget hyggelige kursuslokale på adressen: Danmarksgade 71, 1. tv., 9900 Frederikshavn (indgang fra gården).

### Ønsker du dit eget arrangement?

Ønsker du kursus eller foredrag om et psykologisk emne efter eget valg?

Vi kommer gerne ud på din virksomhed eller til din forening – vi afholder også gerne kursus for jer i vores eget hyggelige kursuslokale. Læs mere herom på vores hjemmeside [www.psykolog-centret.dk](http://www.psykolog-centret.dk). Kontakt gerne Psykolog-Centret for tilbud og yderligere information – spørg efter Bjørn eller Carsten.