

# STRESS-SMART

Välkommen att delta i en kortkurs i stresshantering



**Behöver du fler verktyg för att hantera stress?** Vi erbjuder en kurs i stresshantering bestående av sex tillfällen där varje träff är 75 minuter. Teman som tas upp är t.ex. stresshantering, avslappning, framtid och hopp. Kursen utgår från ett hälsofrämjande perspektiv med målsättning att du som deltar i gruppen ska få med dig verktyg för att hantera situationer som uppstår i livet, behålla och öka din fysiska hälsa, våga drömma och arbeta för att nå några av dina mål.

Kurser under hösten 2019:

- Tisdagar kl. 15.00–16.15. Kursen startar när gruppen är lagom stor.

Kurserna sker i Unga forums lokaler på Drottninggatan 33, Göteborg.

Välkommen med din anmälan antingen på tel. 031-755 36 67 eller via mail till [ungaforum@stadsmissionen.org](mailto:ungaforum@stadsmissionen.org)

Hör gärna av dig om du har några frågor eller funderingar!