



# Kursustrappen Frederiksberg

## PÅ LIVET LØS – Kom tilbage på arbejdsmarkedet

Har du en depression, lider du af angst, stress eller andre belastningssygdomme? Hvis vi må hjælpe dig, kan vi sammen skabe lindring og forståelse og styrke de kompetencer der gør dig i stand til at træffe værdifulde valg.

### Det får du med

Ny energi og modstandskraft - større indsigt og accept af dig selv.

### Vi arbejder med

Viden, aktivitet og nærvær

Mindfulness, yoga, psykomotorik og motionstræning

Psykologiske samtaler individuelt og i grupper

CV og jobvejledning

Psyko-edukation med fokus på forståelse og mestring af symptomer ved overbelastning, depression, stress, angst og personlighedsforstyrrelser.

Kunst, kultur, natur og fordybelse

### Det praktiske

Der er løbende optag, så du efter aftale med din sagsbehandler eller andre kan få en plads hos os.

Der er undervisning hver uge fra mandag til fredag i tidsrummet kl. 9.00 til 14.00.

### Vil du vide mere?

Læs mere på [kursustrappen.dk](http://kursustrappen.dk) under "På Livet Løs" eller ring til os:

### KURSUSTRAPPEN FREDERIKSBERG

Kong Georgs Vej 11

2000 Frederiksberg

Tlf. 3811 2100

[info@kursustrappen.dk](mailto:info@kursustrappen.dk)

[kursustrappen.dk](http://kursustrappen.dk)

