

Vad styr dina beslut?

Känsla eller förnuft?

Välkommen till en inspirerande föreläsning/workshop med Robin Herrdin där du får lära dig hur du kan fatta klokare beslut i vardagen – även när livet utmanar.

Vad påverkar egentligen våra beslut? Hur stor roll spelar våra känslor, och hur kan vi använda dem på ett sätt som blir bra för just oss?

Under föreläsningen utforskar vi frågor som:

- Hur blir jag mer medveten och smart i mina beslut?
- På vilket sätt styr känslor mitt agerande – medvetet och omedvetet?
- Hur kan jag förbereda mig bättre när livet plötsligt händer?
- Varför gör träning i vardagliga situationer oss starkare i kris?



Ju mer vi tränar när situationerna är hanterbara, desto bättre rustade blir vi när det verkligen gäller.

Föreläsningen bygger på verktyg och principer från DBT – Dialektisk beteendeterapi och ACT – Acceptance and Commitment Therapy.

Tid och plats

Onsdag den 11 mars kl. 18-19:30.

Anhörigcentrum, Tulegatan 8.

Anmälan och frågor

Begränsat antal platser. Kontakta Anhörigcentrum på tel. 019- 21 32 30 eller e-post anhorigcentrum@orebro.se