

Unge LEVE Vestfold

Unge LEVE Vestfold treff er et sted hvor du kan treffe andre unge med samme erfaring som deg. Hvor samtalen er viktig.

- 9. jan** ● **Januar-treff**
- 13. feb** ● **Workshop 1|5 : Hva skjer med deg når du mister noen i selvmord?**
- 26. mar** ● **Workshop 2|5**
- 10. apr** ● **Workshop 3|5**
Om å finne ut hvem jeg er når jeg har det bra, hvordan våge å være enda mer meg selv. Om å bygge selvbilde, selvtillit og motstandskraft til å takle livet.
- 8. mai** ● **Workshop 4|5**
Om hvordan det å ta kontroll på tankene mine fører til at jeg kan få mere kontroll på følelsene mine. Om å trene på å observere det som skjer inni meg, og ikke bli et offer for tilfeldige tanker men aktivt styrende når det kommer til hvordan jeg ønsker å ha det.
- 5. jun** ● **Sommeravslutning på Holt Gård**
Felles sommeravslutning med LEVE Vestfold.
Egen invitasjon blir sendt ut
- 12. jun** ● **Workshop 5|5**
Vi jobber med det som oppleves mest verdifullt. Siste del av workshop'en vil også ta utgangspunkt i tematikk ønsket av deltagere på tidligere workshops.

STED:

Frivilligsentralen,
Tjømegt. 1C,
Tønsberg

(se ev. endring av
sted i programmet)

TID:

Andre onsdag hver
måned
kl. 19.00 - 21.00



Unge LEVE Vestfold
PROGRAM VÅREN 2019