



Mandag den 19. marts 2018

Lev mere - Tænk mindre

Foredrag med psykolog Pia Callesen

Kom med til et spændende foredrag "Lev mere - tænk mindre" med psykolog Pia Callesen.

Den metakognitive tilgang er en helt ny tænkemåde indenfor psykologien, som handler om de mekanismer, der kontrollerer vores tænkning. Psykolog Pia Callesen giver dig en introduktion til metoden, som mange oplever giver øget ro, overskud og selvværd.

Du får konkret viden og redskaber til, hvordan du selv kan styre bekymringer, tankemylder, stress, nedtrykthed og nervøsitet. Det handler ikke om at gøre de negative tanker mere positive eller komme dem til livs, men om at lære at tackle dem på en ny måde.

Foredraget finder sted på VIA Campus, Ceresbyen 24, 8000 Aarhus C og starter kl. 19. Jobbanken krydrer aftenen med et måltid orientalsk mad på restaurant "Orientalisk Køkken" Vesterbrogade 1, kl. 17.15
Vi følges ad fra Jobbanken kl. 16.45 eller mødes udenfor restauranten.

Tilmeld dig ved at betale 175 kr. på MobilePay 68886, eller betal kontant i Jobbanken. Vær opmærksom på, at der er begrænsede antal billetter til rådighed og at sidste tilmeldingsfrist er den 12. marts.

De bedste hilsner

Personalet i Jobbanken