

# Ynskir tú persónliga menning og betri lívsgóðsku?

Kom á Innleiðsluskeið í Kognitivari terapi / ACT (acceptance and commitment therapy).



## Innihald og endamál >

Skeiðið gevur tær psykologiskar færleikar til at handfara kritiskar og órógvandi tankar og kenslur, ið forða tær at náa tínum málum ella ynskjum. Tú fært at arbeiða við tínum virðum, so tú gerst meiri tilvita/aður um hvat hevur týdning fyri teg, eins og tú lærir at seta ítökilig tiltøk í verk fyri at liva í samsvari við hesi virði.

Við mindfulness-venjingum lærir tú at koma út úr tankameldrinum og inn í lívið, soleiðis at tú fært størri lívsgóðsku.

## Málbólkur >

Skeiðið vendir sær til:

1. Tín, ið ynskir størri lívsgóðsku og persónliga menning
2. Tín, ið hevur dagligt samskipti við klientar ella sjúklingar - uttan mun til, hvat øki, talan er um.

## Undirvísarar >

Súsanna Olafsdóttir Skaale er psykologur (cand. psych. aut.) við efturútbúgving innan kognitiva viðgerð. Jóhanna Andreassen og Oddbjørg Johansen eru báðar sjúkraræktarfrøðingar við serútbúgving innan kognitiva viðgerð, og hava í mong ár nýtt kognitiva viðgerð í sambandi við ótta, depressjón og persónliga menning.

## Tíð og stað >

9. mars kl. 09.00 - 15.00 í Kaffihúsinum í Tórshavn  
10. mars kl. 9.00 - 15.00 í Hæddini í Saltangará  
16. mars kl. 9.00 - 15.00 á Sjómansheiminum í Klaksvík

## Tilmelding >

Tilmelding fer fram við at senda ein teldupost til Jóhannu Andreassen á [johanna@monday.fo](mailto:johanna@monday.fo). Tilmeldingarfrestin er 20. feb. kl. 12.00.

## Kostnaður >

Kostnaðurin fyri hvønn skeiðsdag er 1.500 kr, íroknað skeiðstilfar og mat

Les meira um skeiðið, kognitiva terapi og ACT á [www.monday.fo](http://www.monday.fo)

**monday**  
Tel 226671 ella 258224 [www.monday.fo](http://www.monday.fo)

# Útsølan hjá SKÓS

## Er byrjað

## Øll útsøluvøra

# -50%

Opið:

Fríggjadagin 28. januar 10-18

Leygardagin 29. januar 10-14

Stangavegur 14 - FO-700 Klaksvík - Tel. 455057



# Útsøla

Útsølan byrjar mánamorgun  
31.01.11 kl. 10.00

## Útvald ur

- Guess
- Certina
- Emporio Armani
- Alfex o.a

## Smykkur

- Tì Sento
- Carré
- Bastian
- Spinning o.a.

# -50%



**NIELS L. ARGE**  
HANDMADE JEWELLERY  
ESTABLISHED 1932

Kongabrugvin | 100 Tórshavn | Tel. 311731