

Vil du være med til at ændre vaner... så tag på SMART-Recovery kursus !

**SMART-Recovery facilitatorkursus 15. og 16. marts 2018
begge dage fra kl. 09-15.**

**Kurset afholdes i Frivillighuset Vindrosen, Exnersgade 4, 6700
Esbjerg.**

SMART-recovery står for **S**elf-**M**anagement and **R**ecovery **T**raining og er en selvhjælpsmetode til at komme ud af afhængighed og dårlige vaner, som bygger på den holdning at vi selv er ansvarlige for vores valg - gode som dårlige. I selvhjælpsgruppen er deltagelse gratis, frivillig og anonym og du lærer om værktøjer, der giver inspiration og støtte til at komme videre og genskabe balancen i dit liv.

SMART-Recovery tager udgangspunkt i videnskabeligt afprøvede metoder og anvender velkendte teknikker og teorier eksempelvis: forandringscirklen, motivationsfremmende terapi, motiverende samtale og kognitiv adfærdsterapi - og nyeste forskning inddrages løbende.

Som uddannet facilitator bliver du i stand til at afholde SMART-møder, som kan hjælpe mennesker med at komme af med skadelige dårlige vaner og leve et liv i balance.

Formålet med kurset er, at give et indblik i det menneskesyn og den filosofi, som er grundlaget for non-profit organisationen SMART-Recovery, en indføring i de værktøjer, der benyttes i SMART Recoverys 4-punkts program, samt en instruktion i hvordan du bedst muligt varetager din rolle som SMART- Recovery Facilitator.

Kursusformen er inddragende, og er baseret på en blanding af gruppearbejde, power-point præsentationer, videoindslag samt rollespil. Har du en dårlig vane så overvej med dig selv, om du vil bruge lejligheden til at udforske denne vane nærmere på kurset. Det er ingen betingelse, men vil gøre kurset mere personligt og vedkommende.

Hvis det er en mulighed for dig, anbefales du at læse noget i SMART-håndbogen, deltage i SMART-møder, og orientere dig på hjemmesiderne: <http://smartrec.dk/>, www.smartrecovery.org, - og evt. se diverse klip på www.youtube.com.

Efter kurset står et netværk blandt facilitatorer klar til at guide dig, der afholdes regelmæssige netværksmøder, og du vil have adgang til hjælp fra SMART-Recovery i Danmark og i hele Verden.

Tilmelding og yderligere oplysninger om betaling m.v. på mail til:

Frank Brodde

SMART Recovery

Tlf. 28 29 47 81

brodde@esenet.dk