

Er du nysgjerrig på kva kognitiv atferdsterapi er? Ønsker du meir kunnskap om vanlege psykiske utfordringar? Eller kanskje du vil lære deg nyttige verktøy for å handtere vanskelege tankar og kjensler? Då bør du melde deg på vårt digitale introduksjonskurs i kognitiv atferdsterapi!

# Introduksjonskurs i kognitiv atferdsterapi

Kurset heldas den fyrste torsdagen i månaden, med oppstart 7.mai. Kurset går over 3 timar, frå kl 12-15, og vil heldast digitalt. Påmeldinga skjer gjennom kontaktskjema som du finn på sidene til RPH, på din kommunes heimesider. Ta kontakt med oss om du har spørsmål om kurset på [rph@vest-telemark.no](mailto:rph@vest-telemark.no)



RASK  
PSYKISK  
HELSEHJELP

VEST-TELEMARK

