

Nyt kursusforløb for medlemmer: Lær at forstå og håndtere fertilitetsbetinget stress

De udfordringer, vi oplever i forbindelse med fertilitetsbehandling og graviditetstab, er stressfyldte. Der er skemalagte lægeaftaler og scanninger, og der er mange tanker og følelser i spil. Følelserne kan variere fra spirende håb til store skuffelser, og du oplever sandsynligvis, at din krop og dit sind reagerer anderledes, end du er vant til.

Patientforeningen har derfor skræddersyet et gratis kursusforløb, som giver dig nogle værktøjer til at forstå og håndtere fertilitetsbetinget stress.

Du får et forløb hvor:

Du lærer at blive mere opmærksom på dig selv og dine symptomer.

Du lærer, hvordan du bliver mere bevidst om dine kropssignaler.

Du får inspiration og konkrete værktøjer, der kan støtte dig i at tage selvkærlige valg i hverdagen.

Du får indsigt i, hvad der giver dig energi, og hvad der dræner dig for energi.

Du får forståelse for dine livsværdier, og hvad der er vigtigst for dig.

På modulerne veksler vi mellem undervisning, øvelser og refleksioner. Forløbet foregår online, med 4 moduler af ca. 2 timers varighed.

Der er plads til 15 deltagere, og tilmelding sker efter først-til-mølle-princippet til info@fertilitetogtab.dk

Kurset er gratis for medlemmer.

Ikke-medlemmer er også velkomne til at deltage. Prisen for ikke-medlemmer er 600,- for hele kurset.

Modul 1 Hvad er stress

Modul 2 Kend dig selv

Modul 3 Pas på dig selv

Modul 4 Mit nye jeg

Kurset varetages af underviser og coach Charlotte Wahl. Udover sine faglige kompetencer, har Charlotte selv gennemgået et langvarigt fertilitetsforløb.

Kursusforløb:

Uge 36	tirsdag d. 5. september kl. 19.00-21.00
Uge 38	tirsdag d. 19. september kl. 19.00-21.00
Uge 41	tirsdag d. 10. oktober kl. 19.00-21.00
Uge 43	tirsdag d. 24. oktober kl. 19.00-21.00

