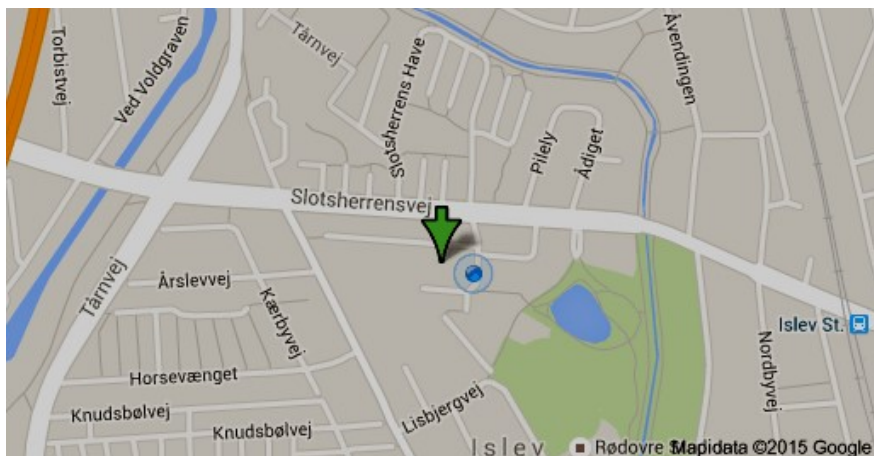


Tilbuddet er en del af Rødovre Frivilligcenters tilbud.

Vi holder til på Slotsherrens Vænge 2A, 2610 Rødovre.



Hvis du synes, denne gruppe er noget for dig eller du har spørgsmål, er du meget velkommen til at ringe eller maile til os.

Tlf.: 23 37 91 04

E-mail: mail@rfcenter.dk

Hjemmeside: www.rfcenter.dk

Du finder os også på Facebook:

www.facebook.com/rfcenter

KOM VIDERE MAND

8 MÆND I 8 UGER

Er du ramt af skilsmisse,
arbejdsløshed eller stress?

Mange mænd kan have svært ved at dele sine tanker og følelser når livet gør ondt.

Kom Videre Mand hjælper mænd i krise igennem et fællesskab af mænd i samme eller lignende situation.

Kom Videre Mand er et gratis tilbud.

Over 8 uger mødes 8 mænd én gang om ugen.

Vi starter løbende nye forløb op. Kontakt os for dato og tidspunkt.

Gruppen har en frivillig, mandlig gruppeleder, der guider deltagerne igennem et afprøvet og dokumenteret effektivt forløb, som bl.a. handler om at:

- Finde fokus og få overblik
- Skabe gode relationer
- Blive bedre til de svære samtaler
- Få vækket dine ressourcer og få mere livskraft
- Styrke din evne til at takle svære livssituationer
- Få inspiration fra andre mænd til at komme videre
- Styre dit liv i en ønsket retning

Eksempler på målgrupper:

Stress:

- Er du stresset eller ved at blive det?
- Vil du gerne undgå stress?
- Virker det hele uoverskueligt?

Skilsmisse:

- Står du midt i en skilsmisse?
- Prøver du at forhindre et parforholdsbrud?
- Har du svært ved at komme videre efter en skilsmisse?

Arbejdsløshed:

- Er du arbejdsløs eller opsagt?
- Ønsker du at komme videre efter en opsigelse eller arbejdsløshed?

Gruppen kan have en bestemt målgruppe eller være en blandet gruppe med plads til mænd i forskellige situationer.

Kurset består af samtaler og erfaringsudveksling ud fra konkrete emner, og ledes af en mandlig, frivillig gruppeleder som er uddannet i Kom Videre Mand-metoden



Læs mere på www.rfcenter.dk/selvhaelp/komvideremand eller www.komvideremand.dk