

Föreläsning

Ta makten, för att det funkar!

- om självmedkänsla, ångest och rädslor

- Varför är det viktigt att gilla sig själv?
- Hur funkar hjärnan?
- Strategier för att må bra!



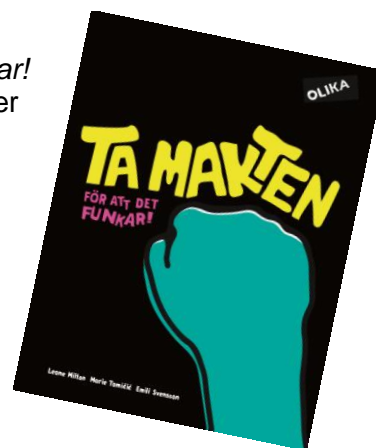
bild: Emili Svensson Ta makten för att det funkar

Psykisk ohälsa bland unga är något som ökar. Allt fler känner stress, magont och har svårt att sova. På den här utbildningen får du kunskap om kroppen, hjärnan och varför det är så viktigt med självmedkänsla. Helt enkelt om hur du kan ta makten över ditt liv och må bra. Allt för att vi ska kunna förebygga psykisk ohälsa och så att unga kan få blomstra som de fantastiska och unika individer de faktiskt är.

Föreläsningen bygger på boken *Ta makten – för att det funkar!* och riktar sig till ungdomar 10 - 25 år och till alla er pedagoger och andra vuxna som möter elever och unga människor i er verksamhet.

Vill du boka utbildning eller har frågor och funderingar?

Hör gärna av dig. Vi ser fram emot att få göra skillnad i er verksamhet!



Kristina Henkel
073-703 35 62
kristina@olika.nu

Sagt om föreläsningen:

"Det här borde alla tonåringar få lära sig!"

"Snälla speglar istället för dömande speglar, det tar jag med mig."

"Självförtroende och självkänsla är viktigt men självmedkänsla är någonting helt annat. Tänk om jag hade fått lära mig det här tidigare i livet."