

# VÅGA TALA



- **Vad:** "Våga tala"
- **Hur:** Gradvis exponering med hjälp av tekniker kring fokus och närvaro samt acceptans har visat sig väl fungerande för social ångest/fobi där ett undvikandebeteende (flykt) har utvecklats för att slippa ångest i situationer där man känner sig bedömd eller granskad. I detta forum ges tillfälle att kunna träna i verkliga situationer.  
*Varva med fördel exponeringsträning i grupp med individualterapi.*
- **När:** onsdagar kl. 17.45 – 19.15
- **Var:** Luntmakargatan 52 **Rum:** Granen
- **Kostnad:** 100 kr/tillfälle. *Gratis att vara med och lyssna utan att vara delaktig i övningarna.*
- **Bokning:** Bindande genom att Swisha 100 kr till **1232671626** eller betala till **Bg 649-2227**. *Ange ditt namn och telefonnummer och/eller e-mailadress.*
- **Maria Krull | Kognitiv terapeut & beteendevetare**  
0701-480 483 | [info@mariakrull.se](mailto:info@mariakrull.se) | [www.mariakrull.se](http://www.mariakrull.se)