

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:** Måndagar 18.00 – 19.30 med start 22/2.
- **Var:** Luntmakargatan 52 **Rum:** Granen
- **Kostnad:** 50 kr/tillfälle
- **Bokning:** Bindande genom att antingen Swisha till "Krull Production AB" 1232671626 eller betala till Bg 649-2227 en vecka i förväg.
Ange ditt namn och telefonnummer och/eller e-mailadress.
- **Kontaktperson kursledare:** Maria Krull | Kognitiv terapeut
Kontaktuppgifter: 0701-480 483 | info@mariakrull.se | www.mariakrull.se