

Cours NORA

Ce cours vous apporte des connaissances sur les droits et les opportunités et vous apprend à vous débrouiller au quotidien lors d'une rupture conjugale compliquée.



Familievernet
Bufetat

À propos du cours NORA

Le contenu du cours a été élaboré en coopération avec des clients qui réclamaient une telle offre dans le cadre des services de protection de la famille. Ils avaient besoin d'acquérir des connaissances sur les droits et les opportunités et d'apprendre à être plus autonome au quotidien dans les situations compliquées de la vie lors d'une rupture.

Le cours vous convient si vous vous reconnaissez à la lecture d'un ou plusieurs points ci-dessous :

- Vous trouvez que votre couple est malsain, vous envisagez une rupture mais il vous paraît difficile de sortir de cette relation.
- Vous craignez les conséquences d'une rupture et souhaitez vous renseigner sur vos droits et vos opportunités.
- Vous craignez que la rupture vous fasse perdre contact avec vos enfants, votre famille, vos amis ou votre réseau.
- Vous êtes préoccupée en raison de réactions, d'un contrôle dont vous faites l'objet, de menaces ou de violence.
- Vous vivez un processus de rupture compliqué.



Déroulement du cours

Pendant les huit jours du cours, nous aborderons huit différents thèmes liés aux droits et aux opportunités dans la société, les différentes offres et services proposés, les relations avec la famille, les amis et le réseau, et nous évoquerons ce que vous pouvez faire dans cette épreuve. Le cours se déroule dans le bureau de protection de la famille et est animé par des thérapeutes. Différents spécialistes de différents milieux professionnels tiendront des conférences sur les thèmes dans lesquels ils sont spécialisés.

Le cours vous convient si vous pensez pouvoir profiter de certains des thèmes suivants :

- aide judiciaire gratuite et droits économiques
- offre de services, activités et lieux de rencontres sociales
- liberté et contrôle
- comment nouer et conserver de bonnes relations
- communication sûre et bonne interaction
- pouvoir et impuissance
- réactions aux accidents de la vie et aux crises
- limites, besoins et valeurs
- maîtrise du stress et capacité à s'aider soi-même

L'objectif du cours est de vous aider à vous débrouiller au quotidien et d'améliorer votre qualité de vie.

Voulez-vous participer à un cours NORA ?

Prenez contact avec le bureau de protection de la famille si vous pensez que le cours NORA peut vous être utile. Nous vous inviterons à un entretien d'admission lors duquel vous recevrez davantage d'informations sur l'offre et nous évaluerons si le cours est pertinent pour vous.

Les bureaux de protection de la famille suivants proposent des cours NORA :

Bureau de protection de la famille du Buskerud

Adresse : Grønland 68, 3045 Drammen

Téléphone : 466 17 710

Courriel : fvk.buskerud@bufetat.no

Bureau de protection de la famille du Vest-Agder, section de Kristiansand

Adresse : Markens gate 35, 4612 Kristiansand

Téléphone : 381 04 310

Courriel : familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no

Pour plus d'informations sur nos offres de cours,

consultez le site :

www.familievernet.no