

Kurs NORA

Kurs, który dostarcza wiedzy na temat praw, możliwości i umiejętności radzenia sobie z życiem w sytuacjach związanych z trudnymi rozstaniem.



Familievernet
Bufetat

O kursie NORA

Nazwa kursu i jego treść zostały opracowane we współpracy z klientami, którzy zgłosili zapotrzebowanie na taką ofertę w ramach poradnictwa rodzinnego. Potrzeba wynikała z chęci uzyskania informacji o prawach, możliwościach i sposobach radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych związanych z rozstaniem.

Kurs jest odpowiedni dla Ciebie, jeśli identyfikujesz się z którymkolwiek z poniższych punktów:

- Doświadczasz życia w niezdrowym związku i rozważasz rozstanie, ale trudno Ci opuścić relację.
- Obawiasz się konsekwencji rozstania i chcesz dowiedzieć się więcej o swoich możliwościach i prawach.
- Martwisz się, że rozstanie spowoduje utratę kontaktu z dziećmi, rodziną, przyjaciółmi lub siecią wsparcia.
- Obawiasz się reakcji, kontroli, gróźb lub przemocy.
- Jesteś w trakcie skomplikowanego procesu rozstania.

Jak przebiega kurs:

Kurs obejmuje osiem dni, podczas których poruszane są różne tematy związane z prawami i możliwościami w społeczeństwie, przeglądem ofert i usług, relacjami z rodziną, przyjaciółmi i siecią wsparcia oraz samopomocą w trudnych sytuacjach życiowych. Zajęcia odbywają się w poradni rodzinnej i są prowadzone przez terapeutów. Specjaliści w różnych dziedzinach prowadzą wykłady na tematy, w których się specjalizują.



Kurs jest odpowiedni dla osób, które czują, że mogą skorzystać z następujących możliwości lub tematów:

- bezpłatna pomoc prawna i uprawnienia finansowe
- oferty usług, zajęcia i miejsca spotkań społecznych
- wolność i kontrola
- jak budować i utrzymywać dobre relacje
- bezpieczna komunikacja i dobre interakcje
- siła i bezsilność
- reakcje na zmiany życiowe i kryzysy
- granice, potrzeby i wartości
- radzenie sobie ze stresem i samopomoc

Celem kursu jest wspieranie zaradności życiowej i poprawa jakości życia

Czy chcesz wziąć udział w kursie NORA?

Skontaktuj się z ośrodkiem poradnictwa rodzinnego, jeśli uważasz, że kurs NORA jest dla Ciebie odpowiedni. Zapraszamy Cię na rozmowę wstępną, podczas której otrzymasz więcej informacji o kursie, a my ocenimy, czy jest on dla Ciebie odpowiedni.

Następujące ośrodki poradnictwa rodzinnego oferują kurs NORA:

Familievernkontoret w Buskerud

Adres: Grønland 68, 3045 Drammen

Telefon: 466 17 710

e-mail: fvk.buskerud@bufetat.no

Familievernkontoret w Vest-Agder, oddział Kristiansand

Adres: Markens gate 35, 4612 Kristiansand

Telefon: 381 04 310

e-mail: familievernkontoret.vest.agder@bufetat.no

Więcej informacji o naszej ofercie kursów znajdziesz na stronie:

www.familievernet.no