

Curso NORA

Un curso que te proporcionará conocimientos sobre derechos, oportunidades y sobre cómo afrontar la vida tras sufrir rupturas sentimentales complicadas.



Familievernet
Bufetat

Acerca del curso NORA

El contenido del curso fue desarrollado en colaboración con clientes que solicitaron que se ofreciera este servicio en el ámbito del bienestar familiar. La necesidad era adquirir conocimientos sobre los derechos, las oportunidades y la forma de afrontar la vida en situaciones complicadas derivadas de separaciones y rupturas.

Si te reconoces en uno o más de los puntos siguientes, el curso es para ti:

- Sientes que estás viviendo una relación tóxica y estás considerando romper, pero te resulta difícil dejar la relación.
- Temes las consecuencias de una ruptura y quieres conocer tus opciones y derechos.
- Tienes miedo de que la ruptura te haga perder el contacto con tus hijos, familiares, amigos o entorno.
- Te preocupan las reacciones, el control, las amenazas o la violencia.
- Estás en un proceso de ruptura complicado.

Así es el curso

Durante ocho días, trataremos ocho temas diferentes relacionados con los derechos y oportunidades en la sociedad, una descripción general de diversas ofertas y servicios, relaciones con familiares, amigos y entorno, y autoayuda en esta situación de la vida. El curso

se lleva a cabo en la Oficina de Bienestar Familiar y está dirigido por terapeutas. Diversos profesionales o entornos profesionales impartirán conferencias acerca de los temas en los que se especializan.

El curso es apropiado para ti si crees que puede ser beneficioso para ti saber más acerca de los siguientes temas:

- asistencia jurídica gratuita y derechos económicos
- oferta de servicios, actividades y lugares de reunión social
- libertad y control
- cómo crear y mantener relaciones positivas
- comunicación segura e interacción positiva
- poder e impotencia
- Reacciones ante cambios vitales y crisis
- límites, necesidades y valores
- manejo del estrés y autoayuda

El objetivo del curso es contribuir a la gestión de la propia vida y al aumento de calidad de la misma.

¿Deseas participar en el curso NORA?

Si crees que el curso NORA es adecuado para ti, ponte en contacto con la Oficina de Bienestar Familiar («Familievernkontoret»). Te invitaremos a mantener una charla introductoria, donde obtendrás más información sobre esta oferta y donde evaluaremos si el curso es apropiado para ti.

Estas son las Oficinas de Bienestar Familiar que ofrecen el curso NORA:

Oficina de Bienestar Familiar de Buskerud

Dirección: Grønland 68, 3045 Drammen

Teléfono: 466 17 710

e-mail: fvk.buskerud@bufetat.no

Oficina de Bienestar Familiar de Vest-Agder, sección Kristiansand

Dirección: Markens gate 35, 4612 Kristiansand

Teléfono: 381 04 310

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

Encontrarás más información sobre nuestra oferta de cursos en:

www.familievernet.no