

# Egenmakt

För att kunna få egenmakt måste man kunna bl.a stärka sin självkänsla, självförtroende och självbild.

Detta för att kunna få modet att ställa krav på samhället. I kursen tar vi upp dessa begrepp och kommer att genomföra olika övningar.

Detta skall vara ett redskap till att kunna påverka sin vardag.

Kursen vänder sig till dig som vill veta mer om vilka möjligheter till finns att påverka sin vardag.

## VI TAR BLAND ANNAT UPP FÖLJANDE:

- ▶ Självförtroende
- ▶ Självkänsla
- ▶ Din egen självbild
- ▶ Enskilda övningar
- ▶ Grupparbeten



## Tid och plats

22-26 oktober 2018, Åsa folkhögskola, Sköldinge.

Kursen börjar måndagen den 22 oktober med lunch 12.00. Kursen avslutas på fredag den 26 oktober kl. 14.00.

## Anmälan och information

Deltagarantalet är begränsat till 20 platser. Helst två från samma förening,



## Logi

Enkelrum med dusch.

## Deltagaravgift

Avgiften är 750 kronor som inkluderar logi, mat och resa.

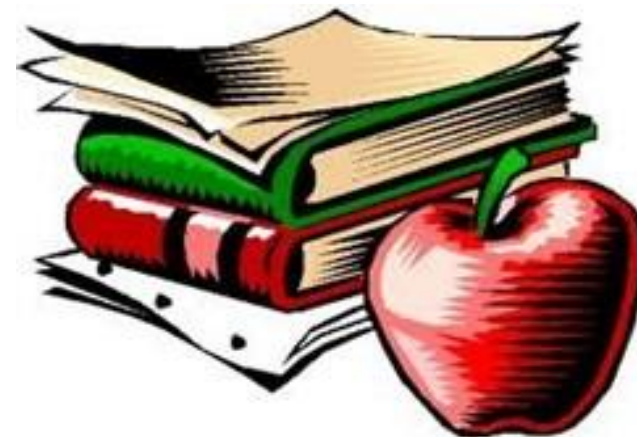
## Anmälan

Du som vill gå denna kurs anmäl dig senast **den 14 september 2018** på bifogad anmälningsblankett. Ordförande eller någon annan från styrelsen måste underteckna din ansökan.

Anmälan skickas till: Marianne Uddenberg, RSMH,  
Instrumentvägen 10, 126 53 Hägersten,  
Tfn: 08-12 00 80 47, [marianne.uddenberg@rsmh.se](mailto:marianne.uddenberg@rsmh.se)

# Egenmakt

## den 22 - 26 oktober 2019



### **RSMH**

Instrumentvägen 10  
126 53 Hägersten  
Tfn: 08-120 080 47  
[www.rsmh.se](http://www.rsmh.se)

### **Åsa folkhögskola**

640 24 Sködinge  
Tfn: 0157-695 00  
[www.asa.fhsk@folkbildning.net](mailto:www.asa.fhsk@folkbildning.net)

**Riksförbundet för Social och Mental Hälsa**  
**Åsa folkhögskola**