

**Halvdagsutbildning 2016:**

# Förändring

Det handlar om att medvetet förändra sina ovanor. Mest på det individuella området. Bara några exempel ges om ändring av sitt förhållningssätt till andra människor.

Det handlar inte alls om organisationer eller grupper. Knappt om att förändra andra individer. Men om man lär självförändring, kan man bli bättre på att hjälpa klienter till förändring.

Målgruppen är mycket bred: Alla som har beteenden och tankar som de vill förändra själva. Det handlar inte specifikt om NPF! Endast några av exemplen är från mitt arbete med NPF. En kurs är ett stöd för att kunna genomföra förändringsprocesser framgångsrikt.

Utbildaren Torbjörn Andersson har framför allt lärt genom mångårigt arbete och fria studier, men har även masterexamen på Psykologprogrammet.

Exempel på delämnena som tas upp: Mål, Prochaskas sex stadier, motivation, vanor, triggers, förstärkning, kognitiv träning, lära av motgångar ...

## Helsingborg

**m 23 maj, kl. 13–16**

**Anmäl er nu!** Skicka e-post till [info@aspi.se](mailto:info@aspi.se) eller använd ännu hellre formulär på **aspi.se**. Endast föranmälan. Anmälan är bindande, men kan överlåtas.

**Pris:** (1–3 personer): 550 kr exkl. moms per person.

**Pris:** (minst 4 pers.): **495 kr** exkl. moms per person.

Faktureras efter arrangemanget. Dokumentation och fika ingår i priset.

(Begränsat antal plats till privatpersoner för specialpris. E-posta då [info@aspi.se](mailto:info@aspi.se).)

ASPI arrangerar. Om ni undrar över något så e-posta oss på [info@aspi.se](mailto:info@aspi.se).

Anmäl er nu på:

# aspi.se