

**Halvdagsutbildning 2016:**

# Förändring

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

Det handlar inte om organisationer eller grupper. Inte specifikt om att ändra andra individer. Utan om man lär självförändring, kan man bli bättre på att hjälpa klienter till förändring.

Målgruppen är mycket bred: Alla som vill bli bättre på att förändra beteenden och tankar. Det handlar inte specifikt om NPF. Endast några av exemplen är från mitt arbete med NPF. Utbildningen är ett stöd för att genomföra individuella 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 ...

**Stockholm**, Fjällgatan 23 B (Hälsans Hus)      **ons 16 nov, 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 platser till personer med AS/autism eller anhöriga: 340 kr inkl. moms.)

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**