



JUVIS Ressource Mestring

er uddannelses- og arbejdsmarkedets rettede mestringsforløb, hvor kognitiv psykologi bliver håndgribeligt og kan bruges konkret i hverdagen.



Se mere på JUVIS.DK

JUVIS

RESSOURCE MESTRING

- ÅBEN OP FOR RESSOURCER PÅ TRODS

JUVIS

Frederiksborgvej 36
4000 Roskilde
Tlf.: +45 51362606
Mail: info@juvis.dk

Mestringsforløb

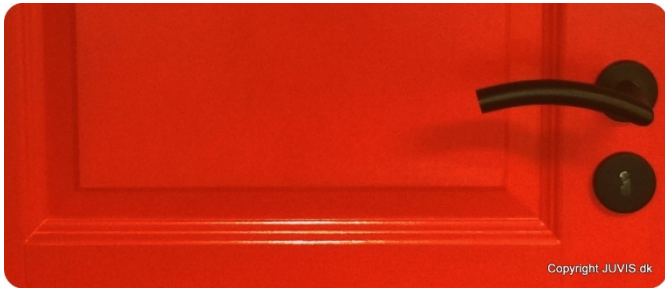
Et JUVIS Ressource Mestring forløb er for dig der oplever angst, depression, fastlåshed, stress og manglende selvværd. Det er for dig der ønsker en afklaring og forståelse af din aktuelle situation og dine handlingsmønstre.



Med JUVIS Ressource Mestring får du:

- En grundig introduktion til den kognitive metode, som den kan bruges i hverdagen
- Emneundervisning og konkrete redskaber, som du kan bruge i din hverdag fremadrettet
- En bedre forståelse af din situation, dine handlingsmønstre og de strategier du har
- Nye perspektiver i forhold til uddannelse eller job
- En personlig plan

JUVIS Ressource Mestring er opbygget af flere moduler, der alle er udarbejdet ud fra den kognitive adfærdsteori og metode samt elementer fra den positive psykologi.



JUVIS Ressource Mestrings forløbene, og de individuelle samtaler, varetages af uddannede kognitive terapeuter, som er under socialfaglig supervision af metodeudvikler Jeanne Egebjerg Johansen.

Mestrings Forløb

Et kognitiv mestrings forløb handler om, at forstå sammenhængen mellem dine tanker, følelser og den måde din krop reagerer på samt de handlinger du foretager dig i livet.

Dine erfaringer har en stor betydning for den måde du håndterer vanskelige situationer på, derfor er det afgørende, at du er bevidst om disse, hvis du ønsker at bryde dine uhensigtsmæssige handlemønstre.

I et kognitivt mestringsforløb får du muligheden for at åbne en dør til nye perspektiver og muligheder på trods af din baggrund, fysiske og psykiske situation. Det handler om at skabe en positiv udvikling frem mod uddannelse eller job.

Se mere på JUVIS.DK

Metodeudvikler og Supervisor:



Jeanne Egebjerg Johansen, er uddannet socialrådgiver og kognitiv terapeut.

Jeanne har udviklet **JUVIS**'s metoder baseret på mere end 15 års erfaring i arbejdet med mange forskellige aspekter af beskæftigelsesområdet.

I **JUVIS** arbejdes der med et klart arbejdsmarkedets perspektiv. Der arbejdes med muligheder og ressourcer på trods af vanskeligheder.

