



AÐ KUNNA Á SJÁLFAN SIG Á TORFÆRUM VEGI

Lýsing

Fræðslan er fyrir karlmenn með MS greiningu.

Í fyrirlestrinum ætlar Matti að skoða spurningar eins og:

- Hvernig höldum við í jafnvægið sem við þurfum til að virka vel sem einstaklingar?
- Tækla karlmenn og kvenmenn áföll og erfiðleika eins?
- Hvað er til ráða, hvernig vinnum við á móti áhrifum áfalla eða veikinda?
- Hvað hefur gagnast karlmönnum vel í erfiðleikum eða heilsubresti að þeirra eigin sögn og ýmislegt fleira.

Matti Osvald hefur til fjölda ára starfað sem Heilðrænn heilsufræðingur og atvinnuþjálfari fyrir fjölbreyttan hóp viðskiptavina, bæði með einstaklinga á eigin stofu og í Ljósinu stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og haldið þar m.a. utan um námskeiðið „Fræðslufundur fyrir karlmenn“. Hann hefur á undanförunum árum haldið mikið af fyrirlestrum sem fjalla um þá list að finna og halda í jafnvægið sem við þurfum öll til að virka vel sem einstaklingar.

Tími

Eitt skipti, 1 klst.

Staður

MS-félagið, Sléttuvegi 5, Reykjavík og í streymi.

Skráning nauðsynleg

Fræðsla fyrir
karlmenn með
MS

Umsjón:
Matti Osvald

Skráning á
skrifstofu
félagsins eða
heimasíðu.



MS FÉLAG ÍSLANDS

Sléttuvegur 5
103 Reykjavík
568 8620
www.msfelag.is