



Känslor som kraft eller hinder

Hur blir du känslokompetent?

Hanna Sahlin, leg. psykolog och filosofie doktor berättar om hur du kan öka din känslokompetens utifrån sin och Elizabeth Malmquist bok *Känslor som kraft eller hinder: en handbok i känsloreglering*.

Tid: måndag 2 mars klockan 19

Plats: Ulricehamns stadsbibliotek

Fri entré



PSYKISK HÄLSA
temavecka 2 - 8 mars 2020