# Aktivera din inre styrka

**Tillsammans med andra ungdomar får du träna på att identifiera positiva och negativa tankar och lära dig strategier för att lösa olika problem.**

I den här gruppen får vi lära oss att bli mer medvetna om hur tankar och beteenden påverkar hur vi mår. Metoden kallas DISA (Din inre styrka aktiveras).

## Kurstillfällen

Gruppen träffas en gång i veckan under tio veckor.

Vi börjar den Datum och klocka.

Sista träffen är den Datum och klocka.

## Har du frågor eller funderingar?

Välkommen att kontakta Förnamn Efternamn, telefon, e-post

## Vi ser fram emot att träffa dig!