

# Samtalsgrupp om Känslor

Gruppen är till för dig som vill prata om känslor och förstå känslor bättre. Vi kommer bland annat att ta upp hur du kan känna igen olika känslor hos andra och dig själv.

Gruppledarna inleder varje tillfälle med ett kort tema. Sedan diskuterar vi tillsammans utifrån egna erfarenheter och delar med oss av egna exempel. Det är bra om du har funderat över detta ämne innan du anmäler dig.

Vi arbetar även med enkla hemuppgifter. Exempel på känslor som vi pratar om är:

- Glädje
- Ilska
- Kärlek
- Rädsla

Gruppen träffas 6 gånger, 2 timmar varje gång. Träffarna är en gång i veckan. Gruppen har 5-6 deltagare och 2 gruppledare

Innan gruppen startar har vi en informationsträff med mer information om innehållet.

**Anmälan:** Ditt lokala habiliteringscenter anmäler dig om du vill vara med i en grupp eller kurs på Aspergercenter