



# Fattar DU!

- om känslor och beteenden i vardagen.

Kaffemöte för dig som vill veta mer om ett reflektionsverktyg som med enkla symboler kan beskriva känslor och beteenden i vardagen.

Varför blir du arg frustrerad och stressad? Hur kan du hantera situationer på ett mer konstruktivt sätt?

RQ är ett reflektionsverktyg för livslångt lärande:

- motverka stress
- hantera frustrationer
- undvika att sätta krokben på sig själv
- öka självkänslan

Mötet kommer att beskriva vardagshändelser i en situation, hur man kan förstå och hantera den. Det kommer att vara olika situationer vid möte ett och två

Välkommen att delta vid ett eller två tillfällen. Det är gratis att delta och mötet sker via Zoom.

8 september kl. 15.00 - 16.30

15 september kl. 15.00 - 16.30

Gör din anmälan till [ombudsman@funktionsrattvg.se](mailto:ombudsman@funktionsrattvg.se)

Har du frågor kan du kontakta Stig-Åke Johansson på 0707-71 20 12

---

Funktionsrätt VG är en idéburen samarbetsorganisation för 54 funktionshindersföreningar i Västra Götaland som tillsammans har cirka 50 000 medlemmar. Vårt mål är att människor med funktionsnedsättningar ska ha makten över sitt eget liv och leva som alla andra medborgare, med full delaktighet i ett jämlikt samhälle.

---