

# Digital kurs i autistisk selfcare

## Är du autistisk? Vill du få tips, tricks och verktyg för ett gott autistiskt liv?

I denna kostnadsfria digitala kurs får du utforska känslor, behov, återhämtning och hur du kan vara snäll mot dig själv. Kursen är utvecklad av Charlotte Ovesson, som är en autistisk beteendevetare. Detta är en kurs för autister, av autister!

Du går kursen i din egen takt på din dator, telefon eller surfplatta. Du får ta del av videor, textavsnitt, bilder och övningar.



Skanna QR-koden för att läsa mer om kursen och anmäla dig.



[info@charlotteovesson.se](mailto:info@charlotteovesson.se)



[www.autistiskselfcare.se](http://www.autistiskselfcare.se)