

”Træd ud af angsten” er et kursus for dig, som ønsker at gøre op med angstens dikterende stemme, så du kan genfinde friheden til at være den du er – sammen med andre

I forløbet er der fokus på at lære nye færdigheder og nye strategier, så du kan lære at overvinde angst og bekymringer, så du kan få momentum i dit liv og sætte mål, som tilgodeser dine drømme. Du lærer at genkende og håndtere angstens dikterende stemme og gøre op med din indre selvkritikker - så du frit kan udtrykke dig og gøre det, som du har lyst til, fri af andres mening om dig, og hvad du burde gøre.

Vi tager udgangspunkt i den kognitive terapi, som metodemæssigt anses for en udviklingsmodel.

Der arbejdes med en detaljeret forståelse af sjælelivet, adfærden, tankerne, følelserne og kroppens funktion. Når der arbejdes kognitivt, arbejdes der først og fremmest med fokus på tanker og forestillinger for at forstå, hvordan en række u hensigtsmæssige adfærdsformer og reaktioner opstår og underminerer alt. Formålet er at finde mening og forståelse, selv når ens handlinger og tanker virker meningsløse og uforståelige. Den kognitive terapi kommer ikke til at stå alene – vi går også bagom angsten og kigger ned i dybet – hvor mon angsten kommer fra, hvad er den mon bange for?

Du behøver ikke længere vente på dit liv – det er lige her og nu.

Måske har du allerede prøvet lidt af hvert, opgivet og affundet dig med tingenes tilstand - det bliver nok ikke bedre, eller gør det? Er det virkelig muligt at træde helt ud af angsten og ind i friheden? Hvis du spørger mig, er svaret JA – det er muligt, jeg har selv gået hele vejen, og jeg har hjulpet rigtig mange igennem processen. Du skal være forberedt på at sætte tid af – gør du det, skal du nok komme i mål.

Kurset er et kombineret online og live forløb – du kan godt glæde dig.

Onlineforløbet består af 8 videoer, hvor jeg gennemgår de kognitive metoder, man anvender i angstbehandlingen i dag. Der vil være opgaver, som du skal øve og træne undervejs, og hver anden uge, vil der være et live Webinar, hvor jeg svarer på spørgsmål relateret til det enkelte modul. Alle som deltager kan stille spørgsmål, og de behandles naturligvis fortroligt. Derudover opretter jeg en hemmelig/lukket Facebook gruppe, så du kan dele din proces, og se hvordan andre griber det an.

Gruppeforløb speeder processen op.

Formålet med angstbehandling er, at du eksponerer dig selv for det, du er bange for - indtil du ikke er bange mere... "face your fears" Små skridt sammen med andre, der har lignende udfordringer, virker. Den synergi et gruppeforløb kan generere er langt mere effektiv end én til én samtaler, fordi du er sammen med andre, der kender/ genkender dine problemstillinger og dine udfordringer.

Jeg glæder mig til vi ses.

De bedste hilsner
Helle Fonager.

Programmet i store træk. Da alle grupper er forskellige, vil der være små ændringer undervejs

Vi mødes ca. hver 14 dag. Der vil være hjemmeopgaver, og mellem hver session kører onlineforløbet, hvor du kan være med i ugens Webinar (det er en del af forberedelsen). Hvis du ikke kan være med, når det kører live, ser du det bare efterfølgende, da det bliver sendt til dig. Vi mødes 6 gange i alt, 5 hverdage (tirsdag eller torsdag) og 1. Lørdag – i alt 21 timer – pris 3950 kr. inkl. onlineforløb.

Træd ud af angsten – Gruppeterapeutisk forløb

kl. 17-20

- Intro til hele forløbet.
- Kort præsentation.
- Psykoedukation:
 - Hvad er angst
 - Hjernens og nervesystemet – hvordan foregår kommunikationen?
 - Tankeprocesser – hvordan er det hele forbundet?
 - Hvad mon gemmer sig bagved angsten?
 - Introduktion til lederskabets psykologi – dit personlige lederskab.
- Introduktion til realistisk tænkning.
- Hjemmeopgaver til næste gang vi mødes.

kl. 17-20

- Arbejde med Realistisk tænkning – en kognitiv omstrukturering.
- Introduktion til forskellige kognitive øvelser som bekymringsurfing.
- Hjemmeopgaver til næste gang vi mødes.

kl. 17-20

- Problemløsning – en super god copingstrategi.
- Assertiv adfærd – træning af dine sociale kompetencer.
- Hjemmeopgaver til næste gang vi mødes.

(Lørdag – inkl. frokost) kl. 10-16

- Gennemgang af de forskellige eksponeringsprincipper.
- Kreative eksponeringsplaner – vi bygger trappestiger, som udfordrer de bekymrede tanker.
- Hvordan laver du en plan, som holder?
- Lederskabets psykologi – livs og opgivelsesprocesser.
- Kontakt og kontaktforstyrrelser.
- Skab en bedre kommunikation med dig selv og dermed også med omverdenen.
- Motivations-systemer – derfor er det svært at overvinde angstens dikterende stemme. Og husk svært er ikke det samme som umuligt.
- Hjemmeopgaver til næste gang vi mødes.

kl. 17-20

- Gennemgang og finpudsning af alle de kognitive færdigheder – vi øver sammen. Eksponering in vivo (efter behov - aftales med hver enkelt gruppe)
- Hjemmeopgaver til næste gang vi mødes.

kl. 17-20

- Hvordan vedligeholder du dine færdigheder og fortsætter den gode udvikling?
- Når du går i stå – håndtering af tilbagefald.
- Afslutning og en plan.