



Skræddersyet muligheder åbner nye døre

Inspiration til et skræddersyet Angst Vejleder kursus for fagprofessionelle, der arbejder med børn, unge, voksne og pårørende.

Har I brug for at opgradere jeres fagpraksis, så I kan vejlede og hjælpe angstramte i deres hverdag? Vil det give mening for jer at få mere praksis viden om angst og ikke mindst en hands-on værktøjskasse fyldt med konkrete metoder og strategier til at hjælpe angstramte?

- Hvad oplever I af udfordringer i forhold til angst og angstramte i jeres praksis?
- Hvordan håndterer I det lige nu?
- Hvad er godt, ved det I gør lige nu?
- Hvad kunne være bedre?
- Hvis I skulle gøre noget andet, end det I gør i dag, hvad skulle det så være?

Angst er et komplekst begreb, omgærdet af mange fejllantagelser, holdninger, meninger, tabuer og misforstået hensyn. Det medfører, at mange angstramte går længe uden at få den rette støtte og hjælp. I kan være med til at gøre op med de mange fejllantagelser ved at bryde berøringsangsten og lære at stille realistiske krav til den angstramte, så det bliver muligt at deltage i hverdagens aktiviteter og gøremål.

Behovet for fagpersoner, der kan vejlede og hjælpe angstramte, er større end nogensinde før. Angst er en af tidens største psykiske udfordring blandt børn, unge og også voksne. Det er alvorligt, og derfor skal det tages alvorligt.

Gennem vejledningssamtaler 1:1 og mindre gruppeforløb kan I bidrage med en forbyggende og stabiliserende indsats, der har lang rækkevidde.

Det skræddersyet angst vejleder kursus tager udgangspunkt i jeres fagpersonlige ønsker og behov i forhold til jeres specifikke målgruppe.

Jeg har specialiseret mig i angstens dominerende væsen gennem de sidste 12 år, heri specifikt at gøre kompleksiteten let forståelig, meningsfuld, livsduelig og praksisnær for fagprofessionelle, der arbejder med forskellige målgrupper.

Tusindvis af samtaler med angstramte børn, unge og voksne har alle bidraget med inspiration til angst vejleder kurset, som jeg har afholdt siden 2016. Flere end 600 fagpersoner har allerede taget stafetten og givet den videre.



Forslag til et skræddersyet angst vejleder kursus for fagprofessionelle, der arbejder med børn, unge, voksne.

- Gennem hands-on viden om angst, psykoeduaktion, får I en indføring i, hvordan I kan spotte angsten, så I kan identificere og indkredse angstproblemet, hvilket giver muligheder for at hjælpe angstramte mere målrettet.
- I får vejledning i forhold til at planlægge og gennemføre samtaler/samtaleforløb, der understøtter og tilgodeser den psykiske og følelsesmæssige udvikling hos den angstramte.
- I får indblik i vejledningsstrategier og god feedback til angstramte.
- I bliver afklaret i forhold til, hvem I kan hjælpe, og hvem I skal visitere videre til de fagprofessionelle, der varetager angstbehandling?

Ovenstående lægger op til et praksisnært indblik i værktøjskassen, de redskaber/angsthåndteringsstrategier, der anvendes til at hjælpe og støtte angstramte børn, unge og voksne i dag. Metoder og strategier indenfor angsthåndtering, er primært funderet i kognitiv-/ metakognitiv teori og metoder. De er videnskabelig og evidensbaseret, kort sagt, de virker.

Opbygningen: Strukturen og rækkefølgen på praksisniveau bygger på videnskabelig og evidensbaseret viden om angst og angsthåndtering. På kurset gennemgås værktøjskassen i sin helhed. Derefter udvælges konkrete strategier, der afprøves i små grupper for at få en oplevelse af proces og effekt.

- Indkredsning af angstproblematikker.
- Oplevelse af sammenhænge - den kognitive diamant.
- Omstrukturering af urealistiske tanker.
- Aflæring og afvikling af 4 strategier, der alle vedligeholder angst.
- Genkendelse og afkobling af trigger tanker.
- Bekymrings- og følelsessurfing.
- Vigtige principper for planlægning af eksponering for angstramte.
- Problemløsning - en god handlingsplan for angstramte.
- Sammenhængen mellem selvværd, sociale færdigheder og angst.
- Forbyggelse af tilbagefald.



- Dato, tidspunkt og lokation for afholdelse, efter aftale.
- Tidsramme: 2 kursusdage á 7 timer inkl. frokost og pauser.
- Del kursusdagene med andre afdelinger, skoler, organisationer - jo flere deltagere, jo billigere kursuspris pr. deltager.

Med i kursusprisen for 2 kursusdage:

- Online videomøde, afklaring i forhold til jeres ønsker og behov, tilrettelæggelse mv.
- Undervisningsmaterialer til kurset sendes til selvprint via email efter aftale.
- Adgang til en online Toolbox for alle deltagere ved arrangementet (toolboxen indeholder 110 arbejdsbøger, arbejdsark til fri download (pdf) til brug i praksis.
- Oplægsholderens planlægning og tilrettelæggelse af indhold og proces i forhold til arrangementet.
- Mulighed for løbende tilmelding til online supervision og sparring optil 6 måneder efter kursets afholdes.

Kursuspris for 2-dages skræddersyet angst vejleder kursus

Optil 12 deltagere

Optil 24 deltagere

Pris inkl moms:

Ring, eller send en mail om forespørgsel på kursuspris

Ring, eller send en mail om forespørgsel på kursuspris

Helle Fonager

www.hellefonager.dk

mobil: 4087 0985

mail: info@hellefonager.dk

Handlingsbetingelser er vedlagt som bilag.

Handelsbetingelser

Gældende for booking af foredrag, skræddersyet angst vejleder kurser og øvrige rådgivende, supervisions ydelser ud-af-huset.

Alle priser aftales individuelt ud fra tid, sted og antal deltagere.

Pris inkluderer:

- Facilitering og procesledelse på selve dagen (dagene).
- Undervisningsmaterialer / slides (sendes via email til selvprint).
- Adgang til en online Toolbox (endags eller todages) for alle deltagere ved arrangementet (toolboxene indeholder 60-110 arbejdsbøger, arbejdsark til fri download (pdf) til brug i praksis (link og adgangskode sendes via email efter aftale).
- Mulighed for 2-4 timers online supervision efter arrangementet (maks 10 deltagere)
- Mulighed for at tilkøbe yderligere online supervision efter aftale.
- Oplægsholderens planlægning og tilrettelæggelse af indhold og proces i forhold til arrangementet.
- Mulighed for et formøde (op til en halv time via telefon, eller online videomøde)

Undervisningsmaterialer (links til slides (pdf) samt udvalgte relevante arbejdsbøger/ark (pdf)), samt link og adgangskode til toolboxen (endags eller todages) sendes til arrangøren på mail, efter aftale, før afholdelse af arrangement.

Undervisningsmaterialer (til foredrag, skræddersyet kurser og øvrige ud-af-huset arrangementer og ydelser) til deltagerne, gøres tilgængeligt af arrangøren online eller som print.

Kørsel: afregnes efter statens højeste kilometertakst og betales ud over den aftalte kursuspris.

Øvrige udgifter: eksempelvis bro, færge, parkering eller rimeligt hotel betales af arrangøren og afregnes ud over den aftalte kursuspris.

Der må ikke videfilmes eller optages lyd uden skriftlig aftale. Dette gælder både for arrangøren og deltagerne.

En aftale mellem arrangør og engagerede (Helle Fonager) er endeligt bindende, når engagerede via email har konfirmeret aftalen.

- Ved endags arrangementer fremsendes faktura via email eller EAN-nr. til betaling umiddelbart efter arrangementets afvikling.
- Ved todages arrangementer eller længerevarende arrangementer fremsendes faktura via email eller EAN-nr. umiddelbart efter første arrangements afvikling.
- Betalingsfrist er i begge tilfælde 8 dage.

Ophævelse af kontrakt, aflysning og forsinkelser

Engagerede kan ved endags og todages arrangementer begære kontrakten ophævet på grund af sygdom, dokumenteres med lægeattest. I tilfælde af aflysning fra engageredes side bortfalder krav om betaling.

Hvis arrangøren afbestiller 30 dage (eller mindre) før arrangementets gennemførelse betales 50% af aftalte kursuspris. Aftale om et erstatnings arrangement kan her ud over aftales, men vedrører ikke denne kontrakt.

Aftalen er indgået med sædvanligt forbehold for force majeure. Der påhviler dog engagerede i videst muligt omfang at træffe foranstaltninger, der kan sikre afholdelse på de aftalte vilkår, uanset forsinkelse eller aflysning af transportmidler.

I tilfælde af forsinkelser som resultat af pludseligt opståede, ekstreme vejr- og/eller trafikforhold, vælger arrangøren en af de to nedenstående modeller for gennemførelse:

A. Arrangementet gennemføres ind til det aftalte sluttidspunkt. I så tilfælde betales 75% af den aftalte kursuspris.

B. Arrangementet gennemføres i sit fulde timetal og sluttidspunktet rykkes. Dette kan kun ske med godkendelse fra engageredes side. I så tilfælde det godkendes, betales den fulde kursuspris.

I tilfælde af pludseligt opståede vejr- og/eller trafikforhold, der forhindrer engagerede i at komme frem til det aftalte arrangement, betaler arrangøren eventuelle transportudgifter (statens højeste kilometertakst), herunder også broafgift.