

INFO OG PROGRAM

4-DAGES KURSUS I

ANGSTBEHANDLING

Kurset afholdes over 4 dage, tirsdag til fredag fra 9.00 - 16.00 alle dage.

Efter kurset planlægges der 3x3 timers online gruppesupervision i tidsrummet 16.30 -19.30. Et fantastisk sparringsnetværk med lang rækkevidde.

Du får også adgang til en omfattende online toolbox, med alle de arbejdsbøger du skal bruge til angstbehandling, heri 3 terapeutmanualer til børn, unge og voksne.

Kurset er på 36 timer og giver mulighed for at få godkendt 14 timers egenerapi og 9 timers supervision.

Pris for de 4 dage plus 3 x 3 timers online supervision er 10.740 kr. (inklusive moms).

Programmet er vejledende, der kan komme små ændringer, da ingen grupper er ens. Der er fuld forplejning alle dage, morgenmad er fra kl. 08.00 - 09.00

Program tirsdag 09.00 – 16.00

- Introduktion til kurset.
- Slip overblikket og skab rum til de klare tanker.
- 3 principper, der kan ændre dit syn på angsten.
- Myter og fejlfortolkninger.
- Præsentation.

Psykoedukation - Viden om angst

- Angst - forbigående eller problematisk?
- Spot angsten - Angsttilstande og symptomgrupper.
- At indkredse angstproblemet.
- Angst hos børn, unge og voksne.
- Angst og udviklingsforstyrrelser.
- Angst og personlighedsforstyrrelser.

Fire forskellige perspektiver til en forståelse af angstens ærinde:

- Den tredelte hjerne og de neuroaffektive kompasser.
- Angst som et normalt psykologisk begreb.
- Angstlidelser - den glidende overgang.
- Den eksistentielle angst.
- Når angsten triggeres af følelsesmæssige udfordringer.
- Angstens skyggesider - ubevidst/ubegrundet skyld.

Dag 1 er overvejende teoretisk.

PROGRAM

4-DAGES KURSUS I

ANGSTBEHANDLING

Program onsdag 9.00 - 16.00

- Visitation til angstbehandling før og under et terapiforløb.
- Når angsten forstyrrer den terapeutiske proces.
- Hvem kan du hjælpe?
- Angst og komorbiditet.
- Er angstbehandling det rette tilbud?
- Parathed og den terapeutiske alliance.

Gennemgang af et struktureret angstbehandlingsforløb - trin for trin.
Forsamtalen / kontrakten: individuelt forløb eller gruppeforløb?

Gennemgang af vigtige terapeutiske færdigheder i arbejdet med angstbehandling.

Indføring i kognitiv og meta kognitiv teori og metode.

Vi åbner værktøjskassen og sætter et angstbehandlingsforløb i gang.

Demonstration i plenum og egen praksis; øvelser/træning i mindre grupper samt feedback.

- Erkende, identificere, omstrukturere uhensigtsmæssige tanke- og adfærdsmønstre.
- Metakognitive overbevisninger og afkoblet opmærksomhed.
- Frisætte dybe grundlæggende overbevisninger.
- Surfing.
- Ro på nervesystemet.

Dagen veksler mellem mindre teoretiske oplæg, demonstration af strategier, praktiske øvelser, gruppearbejde og feedback.

PROGRAM

4-DAGES KURSUS I

ANGSTBEHANDLING

Program torsdag 9.00 - 16.00

Når angsten triggeres af følelsesmæssige, eksistentielle problematikker og krisestuder:

- Følelsessurfing og følelsesregulering.
- Det koster dyrt at blive angstfri gennem passiv tilpasning; Må du være her?
- Lederskabets psykologi - om opgivelses- og livsprocesser.
- Fra oplevet oplevelse til leveregler - en kognitiv model.
- Den terapeutiske samtale med angsten som opponenter.

Fra tegnebordet og ud i virkeligheden:

- Når samtalen kommer til kort.
- Motivation og mod.
- Eksponering og responshindring.

Dagen veksler mellem mindre teoretiske oplæg, demonstration af strategier, praktiske øvelser, gruppearbejde og feedback.

Program fredag 9.00 - 16.00

Den sidste dag er hovedfokus på selvværd og træning af sociale færdigheder, med vægt på de vigtige selvbeskyttende sociale færdigheder.

- Problemløsning har et hovedproblem, spot det og løs problemet.
- Angst, selvværd og selvtillid.
- Selvværd og selvbebrejdelser - hepper din indre kritiker på dig eller de andre?
- Dit selvværd har brug for indre opbakning.

Dagen veksler mellem mindre teoretiske oplæg, demonstration af strategier, praktiske øvelser, gruppearbejde og feedback.

Vi slutter af med opsamling, refleksioner, overblik, snak om netværksmøder og planlægning af online gruppesupervision, 3 x 3 timer fra kl. 16.30 - 19.30.

Der lægges vægt på at skabe et trygt læringsmiljø, hvor alle på holdet bliver engageret i at bidrage til hinandens udvikling i et tillidsfuldt og fortroligt rum. Der er desuden fokus på, at du modtager og giver feedback.