



TID OG STED

Den 25. - 26. september 2017 på Scandic Sydhavnen.

TILMELDING

Holdstørrelserne vil være begrænsede. Tilmeld dig derfor inden den 25. august 2017 via www.seminarer.dk eller ved at ringe til os på tlf. 66 15 90 43.

PRIS OG RABAT

Prisen for deltagelse afhænger af, hvor meget din arbejdsplads har deltaget hos os inden for de seneste 12 måneder. Efter én deltagelse opnås: sølvkundestatus. Efter fem deltagelser: guldkundestatus. Prisen er ekskl. moms, men inkluderer undervisning, kursusmaterialer, middag og overnatning på enkeltværelse. *(Middag og overnatning kan fravælges)*

	Pris	med SØLVkunde-rabat	med GULDkunde-rabat
Med middag og overnatning	kr. 5.985,-	kr 5.686,-	kr. 5.387,-
Uden middag og overnatning	kr. 5.085,-	kr 4.831,-	kr. 4.576,-

Se status for din arbejdsplads på www.seminarer.dk under loyalitetsrabat v.h.a. EAN- eller CVR-nummer, hvor du også kan se vores øvrige arrangementer og tilmelde dig vores nyhedsmail. Her kan du også læse gældende betalings- og afbestillingsregler.

DELTAGERBEVIS

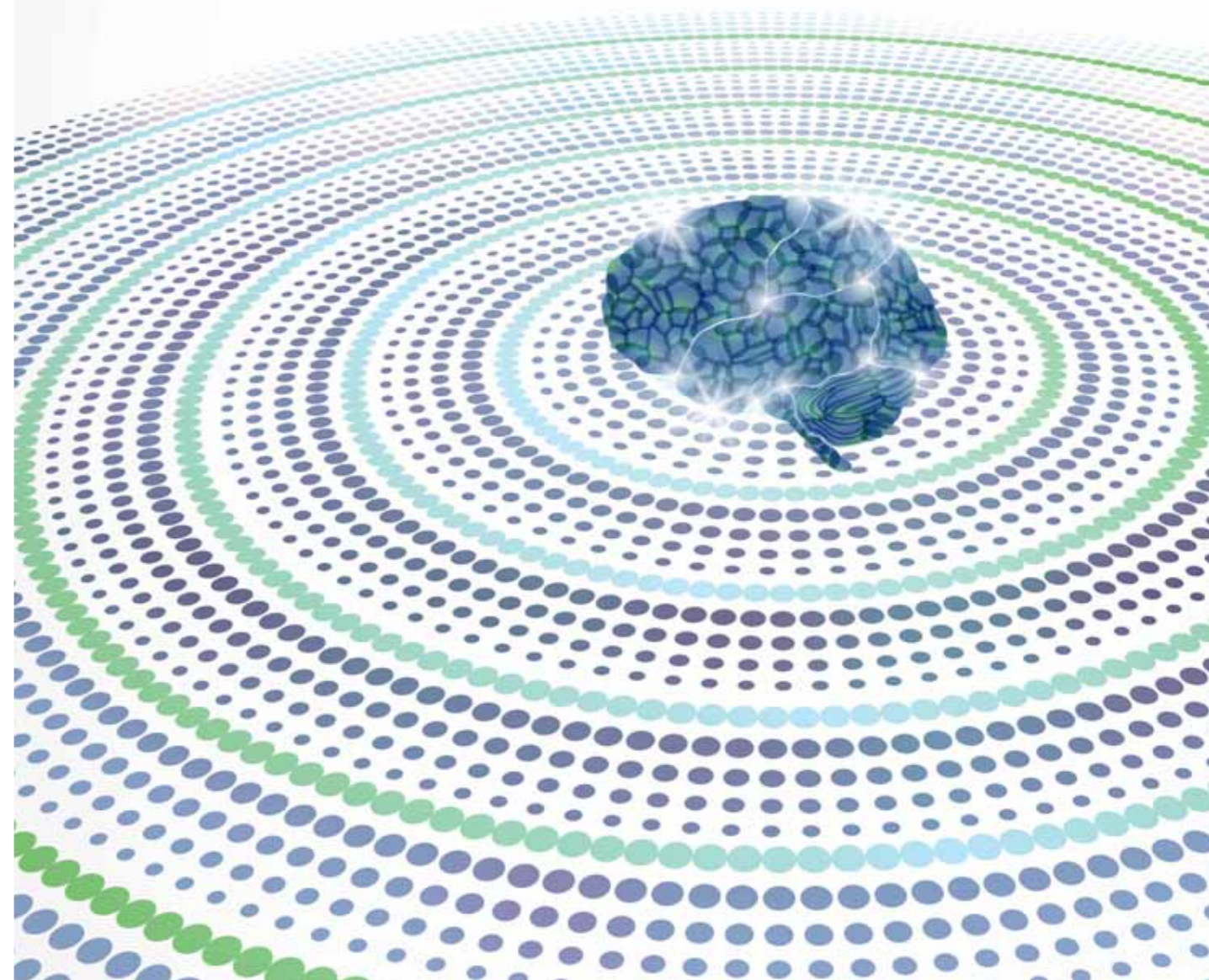
Du modtager kursusbevis efter deltagelsen.

Besøg www.seminarer.dk, hvor du kan se vores øvrige spændende arrangementer og tilmelde dig vores mailliste

META kognitiv terapi

EFFEKTIVT REDSKAB

- også i arbejdet med par og familier



META kognitiv terapi

EFFEKTIVT REDSKAB

- også i arbejdet med par og familier

Klinikchef, klinisk psykolog og specialist i psykoterapi Linda Burland Sørensen har i samarbejde med *Seminarer.dk* udviklet dette kursus i metakognitiv psykoterapi for fagfolk, der arbejder som coach, terapeut, familierådgiver, socialpædagog eller lignende, og som gerne vil i besiddelse af flere psykologiske teknikker og metoder, der hurtigt kan anvendes i det daglige arbejde, og som gerne vil vide mere om denne nye psykologiske retning og dens potentiale.

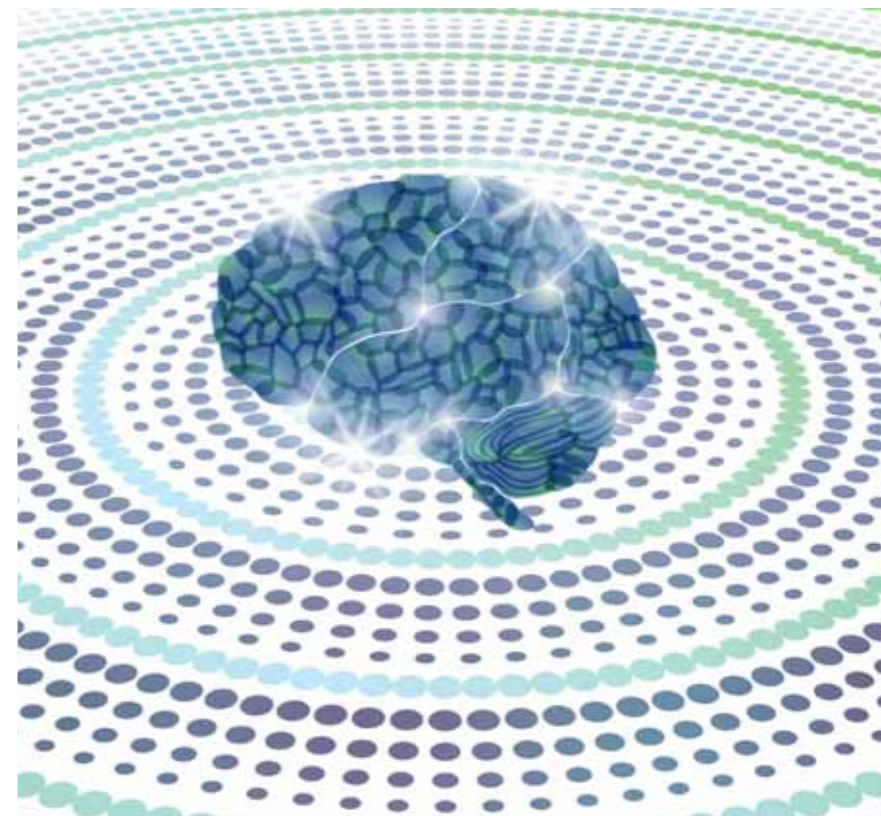
Metakognitiv terapi er **ikke** sammenlignelig med andre terapeutiske retninger som eksempelvis kognitiv terapi, narrativ terapi eller andre former for terapi. I metakognitiv terapi arbejder vi *ikke* på at afdække og bearbejde tanker (*kognitivt indhold*) og følelser, men på at afdække og afvikle kognitive processer, som skaber og vedligeholder psykiske symptomer og dårlig trivsel.

Kurset er opbygget ud fra blandt andet underviserens kliniske erfaringer og ekspertise på området, samt de nyeste evidensbaserede psykologiske teorier. Via de konkrete redskaber, du lærer på kurset, kan mange par- og familierelaterede problemstillinger formindskes eller elimineres. Du får således en række effektive psykologiske metoder og teknikker, der hurtigt kan gøre en forskel for klientens eller familiens psykiske trivsel og derved for parforholdet eller familielivet.

Det kan være udfordrende for mange at klare sig i vores moderne tid. Der stilles mange krav til os både som individer, par og familie.

Mange af os konfronteres fx med travlhed, manglende energi og stress, symptomer på angst eller depression, lavt selvværd samt andre former for psykisk ubehag. Og det er ikke altid, at vi har succes med vores indlærte strategier. Der er ting, vi ikke kan ændre på, og ting vi nemt kan lære at få indflydelse på. Kliniske psykologer oplever ofte, at folk kæmper unødvendigt og ressourcekrævende kampe ift. problematikker, som de ved lidt hjælp nemt kan ændre på eller lære at ændre indstilling til.

På kurset udstyres du med konkrete og let anvendelige psykologiske metakognitive metoder og teknikker, der via deres hurtige virkning både kan optimere klientens hverdag og være med til at ændre personens forståelse af psykiske processer. De redskaber, som du lærer på kurset, kan anvendes på både individuelle psykiske problematikker og på parrets eller familiens interaktion og forhold til hinanden. Du vil lære konkrete, effektive og hurtigt anvendelige metoder og teknikker, som du vil kunne bruge umiddelbart efter kurset.



GENNEM DELTAGELSE PÅ KURSET FÅR DU:

- En større indsigt i, hvad den metakognitive tilgang står for
- En dybere forståelse for metakognitive processer
- En ny tilgang til psykisk mistrivsel/lidelse samt vedligeholdelsesfaktorer
- Konkrete og let anvendelige metakognitive psykoterapeutiske redskaber ift. klientarbejdet
- Metoder og teknikker ift., hvordan du tackler mødet med mennesker, der har en psykisk lidelse/psykiatrisk diagnose
- Den nyeste viden om psykoterapeutisk forskning - hvad er det, der virker, hvad er det, der ikke virker så godt
- Et godt grundlag for at finde ud af, om denne tilgang kan tilbyde dig eller din arbejdsplads netop de redskaber, som der er behov for

FORM

Undervisningen veksler mellem evidensbaserede teoretiske oplæg og inddragelse af deltagere - blandt andet via gruppearbejder og plenumdiskussioner. Deltagernes erfaringer og konkrete cases inddrages i undervisningen.

LIDT OM DEN METAKOGNITIVE TILGANG

Metakognitiv terapi er en psykologisk teori og behandlingsmetode udviklet af Dr. Adrian Wells, professor på University of Manchester. Metakognitiv terapi er inkluderet i de engelske sundhedsmyndigheders referenceprogram (NICE) guidelines og anbefales af den britiske sundhedsstyrelse som en af de bedst virkende behandlinger til angstlidelser.

Det er en relativ ny retning inden for psykologien, og den er markant anderledes i forhold til alle de andre psykoterapeutiske teorier og behandlingsmetoder. Den afgørende forskel er, at man inden for den metakognitive tilgang ikke mener, at det er tankernes indhold eller følelserne, der er det vigtigste for vores psykiske trivsel eller mangel på samme, men det er til gengæld vores metakognitioner, d.v.s. erkendelsen om tanker, følelser, kognitive processer o.s.v. Med andre ord skal problemet søges i copingen og ikke i tankerne eller i de oplevede følelser.

I årtier har der været en tradition for, at vi skulle være opmærksomme på, **hvad** vi tænker, føler eller mærker. Men nyere forskning påpeger, at det indholdsmæssige aspekt af vores kognitioner er mildest talt irrelevant ift. psykisk mistrivsel. Således foreslår en metakognitiv forståelse, at vores fokuspunkt i stedet skal være selve de psykiske processer, der fører til forlænget kontakt med uhensigtsmæssigt kognitivt indhold. Den metakognitive tilgang tager derfor udgangspunkt i, **hvordan** vi skal tænke over egne tankeprocesser og om deres betydning for vores psykiske liv.

Nyere forskning indikerer, at en metakognitiv tilgang er en transdiagnostisk psykoterapeutisk metode, hvilket betyder, at den kan anvendes på de fleste psykiske problematikker.

UNDERVERISER

LINDA BURLAND SØRENSEN, Cand.psych, klinikchef. Hun blev i 2013 specialist i psykoterapi efterfulgt af en 2-årig Specialiseringsuddannelse i Metakognitiv terapi ved MCT-Institute i Manchester ved Professor Adrian Wells og Professor Hans Nordahl.

Hun har videreuddannelser på masterclas-niveau inden for Kognitiv Adfærdsterapi (KAT), Metakognitiv terapi og Eksistential psykoterapi og har herudover fulgt kurser i blandt andet Neuropsykologi og Eksistential psykoterapi. Hendes arbejde tager udgangspunkt i en brændende interesse for det menneskeorienteret arbejde, hvor individet med sine egne karakteristika og problemstillinger placeres i højsædet.

Hun har, som det fremgår, specialiseret sig inden for de nyeste kognitive behandlingsmetoder, og arbejder primært med metakognitiv terapi. Linda Burland Sørensen har stor undervisnings-erfaring blandt andet rettet mod fagpersoner fra et bredt område i den offentlige sektor.

