

## Kursus

# Behandling af stressramte baseret på ny forskning og bedste metode

## Målgruppe

Psykologer (klinikere og arbejds- og organisationspsykologer).

## Udbytte

Du får en lang række effektfulde og enkle værktøjer, du kan bruge med det samme, ad hoc, eller som et helt forløb.

Efter kurset har du bl.a. også viden om:

- Hvordan du opbygger et virkningsfuldt samtaleforløb for stressramte fra A-Z
- Skelnen mellem stress og andre problematikker
- Hjernen, fysiologi og søvn
- Mindfulnessøvelser
- Sygemelding – hvorfor og hvor længe?
- Depression og arbejdsnarkomani
- Motion ifm. stress
- Tilbage til arbejdet (TTA) - de 10 trin
- Samarbejde med arbejdsplads/leder og andre faggrupper
- Helhedsorienteret tilgang – krop og psyke arbejde og privatliv

## Form og indhold

Kurset er 2 dage og veksler ml. oplæg, værktøjsintroduktion og diskussion. Kurset tager afsæt i Pernille Rasmussens erfaringer i 4 år i Stressklinikken, Hillerød Hospital, og et stort forskningsprojekt (Copestress) på BBH v. Bo Netterstrøm.

## Godkendelse

Kurset er godkendt m. 12 timer til specialistuddannelsen: "Anden teoretisk referenceramme" og "Arbejds- og Organisationspsykologi".

## Underviser

Cand.psych.aut. **Pernille Rasmussen** + gæsteunderviser dr. med. **Bo Netterstrøm**. Pernille har arbejdet med stress i 16 år, underviser organisationer og har samtaler med stressramte i sit firma. Pernille er medudvikler af behandlingsprogram-met Copestress og forfatter til 4 bøger.

## Pris

Kr. 6.995 kr. ex. moms. Pris er inkl. 2 af underviserens bøger (værdi 450 kr.), 3 test, kursusafgift og -materiale, fuld forplejning og kursusbevis.

*"Framragende. Engageret og engagerende. Spændende forskningsresultater og letanvendelige værktøjer. Afvenkslende formidling og dialog og øvelser. Tak!"*

*Birgitte Seldorf, psykolog*

*"Meget praksisnært og umiddelbart tilgængelige metoder/værktøjer. Kan bruge min nye indsigt fra i morgen. Stor faglig kompetence fra underviserne."*

*Marianne Byrgesen, psykolog*

## Tilmelding

Tilmelding per e-mail: [pernille@growpeople.dk](mailto:pernille@growpeople.dk).  
Begrænset antal pladser. Tilmelding er bindende.

## Tid og sted

**København:** d. 23. og 24. maj 2019  
**Århus:** d. 29. og 30. august 2019  
**København:** d. 24. og 25. oktober 2019

## Adresse

**København:** La Officina, Suomisvej 4, 1927 Frederiksberg  
**Århus:** Hotel Scandic, Østergade 10, 8000 Århus C

## Kontakt

Pernille Rasmussen, (+45) 26 11 50 21,  
[Pernille@growpeople.dk](mailto:Pernille@growpeople.dk), [www.growpeople.dk](http://www.growpeople.dk).