

Kursus

BEHANDLING AF STRESSRAMTE

Evidensbaseret og bedste metode

Målgruppe

Psykologer primært.

Udbytte

Du får en lang række effektfulde værktøjer, du kan bruge med det samme ad hoc eller som et helt forløb. Vi kommer hele vejen rundt om emnet stress. Efter kurset har du bl.a. viden om:

- Hvordan du opbygger et stressbehandlingsforløb fra a-z
- Stress ift. andre problematikker
- Hjernen, fysiologi og stress
- Sygemelding – hvorfor og hvor længe?
- Depression og arbejdsafhængighed
- Motion og søvn ifm stress
- Tilbage til arbejdet – de 10 trin
- Samarbejde med arbejdsplads og andre faggrupper
- Helhedsorienteret tilgang: Krop og psyke arbejde og privatliv
- Mindfulnessøvelser
- Dilemmaer og etik

Form og indhold

Kurset tager afsæt i et stort forskningsprojekt på Bispebjerg Hospital og Hillerød Stressklinik v. Bo Netterstrøm samt Pernille Rasmussens 18 års erfaring med at arbejde med stress bl.a. de to ovennævnte steder samt udvikle stressbehandlingsprogram.

Undervisere

Pernille Rasmussen (cand. psych. aut og erhvervspsykolog) og forfatter til 4 bøger og Bo Netterstrøm (dr. med.) er gæsteunderviser. Se mere på www.growpeople.dk

Godkendelse

Kurset er tidligere godkendt til specialistuddannelsen.

Pris

7295 kr. ex moms er inkl. 3 bøger (værdi 750kr), 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

pernille@growpeople.dk. 26115021.

Begrænset antal pl. Tilmeldingen er bindende.

Tid og sted

København d. 16. og 17. november, 2022

Århus d. 10. og 11. januar, 2023

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, www.growpeople.dk.