



HVORDAN BEVARE VI DEN POSITIVE FAMILIEATMOSFÆRE OG HVORDAN SLIPPER VI AF MED VORES STRESS, VREDE, BEKYMNINGER OG GRUBLERIER



Kontakt

Ring/sms 31223241 / martin@knudsenoghartmann.dk
www.knudsenoghartmann.dk

Børn og Unge med store psykosociale udfordringer kan påvirke den hjemmelige familieatmosfære negativt. det kan påvirke omsorgsgiveren følelsesmæssigt negativt, med en forøgelse af stress, vrede, bekymringer og grublerier til følge

Dette kursus henvender sig til mennesker, som arbejder med vanskelige børn og unge. Plejebørn kan genskabe deres oprindelige erfaringer i nye familiesammenhænge, det sætter deres nye familie under pres. Det kan medføre kraftige følelsesmæssige reaktioner, som kan opfattes af nogle som både ukontrollerbare og farlige. Du vil lære at forstå dem anderledes. Inden for den nyeste forskning i metakognitiv terapi, har man fundet ud af at det er vores mentale processer, som er afgørende for udvikling af vores emotionelle tilstand.

At lære, nye metoder på en god måde, stiller også krav om, at man øver sig.

Indhold:

- Få viden og redskaber at bevare den positive familieatmosfære med modellen PACE nyeste forskning
- Træning i nye sunde mentale strategier

Gennem denne dag prøver vi at få svar på og træne følgende udfordringer:

- Hvordan får man mere kontrol over sit opmærksomhedsfokus
- Forøgelse af trivslen
- Hvordan øger man sin evne til at håndtere belastninger bedre
- Hvor meget tid skal man bruge på at tænke over sine udfordringer
- Hvordan får man mere overskud i hverdagen
- hvordan øger man sit selvværd og selvtillid

Få konkrete værktøjer som du kan bruge i din hverdag

Fordragsholder:

Martin Hartmann Ditlevsen

Pædagog, Master i organisationspsykologi (MPO),

Kognitiv psykoterapeut

Master Hyponterapeut, Cert Coach (ACTP)

Efteruddannet inden for både den psykodynamiske miljøterapi og den franske psykoanalyse (J. Lacan), Har haft plejebørn siden 2004, har pt. 2 plejebørn i alderen 15 og 18 år.

