

Kognitivt förhållningssätt

Kognitivt förhållningssätt
med sokratisk frågemetodik

Västerås

Tisdagen den 4 december
2012 kl. 09.30-16.30.

Anmälan

Anmäl dig idag! Antalet
platser är begränsade. Vi
utbildar med kvalitet före
kvantitet.

Företagsintern utbildning

Denna utbildning kan även
genomföras företagsinternt
i hela landet. Kontakta oss
för ytterligare information.

Kognitivt förhållningssätt OBS! Datumet



"Tankens kraft kan vara din livlina om du kan se dess möjligheter, men samtidigt en tyngd som drar ner dig om du bara noterar problemen. Genom att använda ett kognitivt förhållningssätt och dess olika tekniker, kan du driva samtal snabbare och effektivare mot det önskade målet. Du får ett professionellare förhållningssätt och stärkt yrkesroll vilket kan förebygga utbrändhet och ohälsa."

Målsättning

Under utbildningen får du kännedom om det kognitiva förhållningssättet och möjlighet att prova på den sokratiske frågemetodiken.

Syftet är att öka det professionella förhållningssättet och därigenom få en stärkt yrkesroll vilket kan förebygga utbrändhet i arbetslivet.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till vårdpersonal inom t.ex. öppenvården i kommun och landsting, som kommer i kontakt med patienter/klienter med ångest, depressioner och kriser etc.

Tid

Tisdagen den 4 december 2012 kl. 09.30-16.30.

Plats

I centrala Västerås. Lokal och plats meddelas senare.

Utbildningsansvarig

Helene Stolt, leg. psykoterapeut, socionom och beteendevetare samt specialist på psykosociala arbetsmiljöfrågor.

Mer om utbildningen

Kognitiv psykoterapi kan definieras som en behandlingsmetod som inriktar sig mot tänkandet. Du kan vara fast i en låst situation som inte för dig vidare. Metoden går ut på att psykiska störningar hänger ihop med ett förvrängt tänkande. Det finns ett samband och en balans mellan tanke, känsla och handling (beteende). Felaktiga tankar väcker smärtsamma känslor som gör att man handlar och betar sig på ett destruktivt sätt.

Inom t.ex. öppenvården kommer såväl läkare, sjuksköterskor som annan personal ofta i kontakt med patienter och klienter som har problem med ångest, depressioner och kriser etc. Genom att använda ett kognitivt förhållningssätt och dess olika tekniker kan man driva samtal snabbare mot det önskade målet vilket kan förebygga utbrändhet i arbetslivet samt förebygga ohälsa hos såväl personal som patienter/klienter.

Hela programmet för utbildningen hittar du på nästa sida!

Kognitiv förhållningssätt

Kognitivt förhållningssätt
med sokratisk frågemetodik

Västerås

Tisdagen den 4 december
2012 kl. 09.30-16.30.

Anmälan

Anmäl dig idag! Antalet
platser är begränsade. Vi
utbildar med kvalitet före
kvantitet.

Företagsintern utbildning

Denna utbildning kan även
genomföras företagsinternt
i hela landet. Kontakta oss
för ytterligare information.

Syftet med kognitiv psykoterapi är att hitta
alternativa sätt att se på sig själv, andra och
omvärlden samt att därigenom få en
symtomlindring.

Program

- Hur man kan agera i sin profession utifrån
ett kognitivt förhållningssätt
- Målsättningen med kognitiv psykoterapi
- Den individuella sårbarheten

- Utvecklingen av en ångestattack
- Några steg i kognitiv terapi
- Den kognitiva ABC-modellen

- Kognitiva tekniker
- Hur bemöter man kognitiva
tankeförvrängningar?
- Sokratisk frågemetodik

- Relationen mellan patient/klient och
personal
- Hur sker förändringen hos
patienten/klienten?
- Vinsterna med ett kognitivt förhållningssätt

Teoriavsnitt varvas med praktiska övningar
kring det kognitiva förhållningssättet samt
diskussioner i mindre grupper för generellt
erfarenhetsutbyte.

I utbildningen ingår lunch, fika och godis. Det
ingår också skriftlig dokumentation om
kognitivt förhållningssätt, en miniräknare och
ett multiverktyg.



*"Användbart för många yrkeskategorier."
Lena, sjukgymnast, Västerås*

*"En utbildning där man får en god inblick i det
kognitiva förhållningssättet."
Per, personalchef, Gävle*

*"Ger en översikt som kan inspirera till mer"
Eva, personalchef, Piteå*

Pris

4 900 kr/person, exklusive moms. Betalning
via faktura, per 20 dagar.

Anmälan

Du anmäler dig enklast genom e-post
info@ledarskapsutveckling.eu. Uppge
utbildningsdatum, namn, telefonnummer,
företag och faktureringsadress. Efter din
anmälan kommer du att få en bekräftelse.
Anmälan är bindande, men kan överlåtas.

För ytterligare information om villkor besök
www.ledarskapsutveckling.eu/villkor

