



STRESS: LEDIGE



Kontakt

Ring/sms 24349004 / jesper@knudsenoghartmann.dk
www.knudsenoghartmann.dk

Overvind stress, angst, vrede eller depression ved hjælp af metakognitive metoder

Kraftige følelsesmæssige reaktioner opfattes af nogen som både ukontrollerbare og farlige. Du vil på vores forløb 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.

Du vil lære at begrænse dine bekymringer og overvinde stress, angst vrede og depression i vores metakognitive grupper. Grupperne er ikke et traditionelt gruppeterapiforløb, men snarere et robusthedsforløb, hvor du lærer redskaber til at overvinde dine lidelser.

Kurset henvender sig til de af jobcenterets målgrupper hvor disse følelsesmæssige udfordringer er den primære forhindring for tilbagevenden til arbejdslivet.

Deltager antal:

Kurset vil blive afholdt i grupper med minimum 4 - 12 deltagere.

Tidsforbrug:

1 gang ugentligt i 2 timer fordelt over 6 uger.

Resultater og konkret udbytte:

Forventeligt vil 80 % af deltagerne opleve en væsentlig symptomreduktion og at de kan håndtere deres hverdag og aktuelle udfordringer.

- Forøgelse af trivslen
- Nye sunde mentale værktøjer
- Øget evne til at håndtere belastning
- Øget selvkontrol
- Symptomreduktion
- Mere overskud i hverdagen
- Øget selvværd og selvtillid

Sted:

Forløbet afholdes i vores kursus lokaler.

