



**Knudsen &
Hartmann**

Resultater gennem personlig udvikling



6 UGERS UDVIKLINGSFORLØB

Kan gennemføres i grupper eller individuelt efter aftale.



Kontakt

24349004 / jesper@knudsenoghartmann.dk
31223241 / martin@knudsenoghartmann.dk
www.knudsenoghartmann.dk



Metakognitiv stresshåndtering

Formål:

At øge evnen til at håndtere psykiske belastninger som stress og angst.

Indhold:

- Metamodellen
- Bekymringer og grublerier
- Kontrol over bekymringer
- Opmærksomhedstræning
- Stress og farlighed
- Nyttens af bekymringer
- tilbagefaldsforebyggelse

Vredeshåndtering

Formål:

At overvinde vrede og standse grublerier og aggressive handlinger.

Indhold:

- Metamodellen
- Grublerier og hvordan man standser dem
- Vredens formål og natur
- Vredens pris
- Kontrol, farlighed og nytte
- Triggersituationer
- Adfærdseksperimenter
- Tilbagefaldsforebyggelse

Problemløsningskursus

Formål:

At overvinde fastlåshed og mistrivsel.

Indhold:

- Problemidentifikation
- Problemløsningsmodeller
- Undersøg ambivalensen
- Afdæk underlæggende værdier
- Nedbrydning til delmål
- Adfærdseksperimenter
- Opfølgning og træning Metamodellen

Smertehåndtering og håndtering af andre fysiske ubehag

Formål:

At opnå øget mestring af smerter og andet fysisk ubehag.

Indhold:

- Smerter og den nye forskning (respons fra centralnervesystemet)
- Neurologiske forståelse af smerter og ubehag
- Hvordan man fysisk kan arbejde med centralnervesystemet
- Sanseintegration
- Mentale og følelsesmæssige overbevisningsmønstre
- Afkobling
- Søvn
- Kost og væske





Selværd og selvtillidstræning

Formål:

At overvinde lavt selvværd og opbygge selvtillidsfulde overbevisninger.

Indhold:

- Arbejde med konkrete situationer
- Arbejde med "metatanker"
- Arbejde med årsagsfaktorer – skemata og leveregler
- Styrkelse af positivt selvbillede
- Arbejde med Adfærdseksperimenter
- Arbejde med interpersonelle forhold
- Arbejde med problemløsningsstrategier
- Arbejde med mestring af følelser
- Samt arbejde med andre problemområder

Mindfulness og krop

Formål:

At forøge ro, koncentration og opmærksomhed gennem mindfulness.

Indhold:

- Mindfulness teori og metode
- Metodeafprøvning
- Træning i mindfulness tilstand
- Fysisk aktivitet og kropsbevidsthed som grundlag for mindfulness
- Øvelse øvelses øvelse
- Opmærksomhedstræning

Jobsøgningskursus (integration)

Formål:

At få redskaber til at opnå beskæftigelse evt. via virksomhedspraktik.

Indhold:

- Forståelse for det danske arbejdsmarked.
- Krav og forventninger
- Mål
- Ansøgning og CV
- Overvindelse af forhindringer
- Brug af netværk

Walk and talk i gruppe

Formål:

En uformel og rolig opstart af personlig udvikling.

Indhold:

- Ugentlige gåture i roligt tempo i gruppe
- Undervejs reflekteres over betydningsfulde emner

Tidsforbrug:

Individuelt forløb - 1 time pr. uge i 6 uger.
Gruppeforløb - 2 timer pr. uge i 6 uger.

Sted:

Forløbet afholdes efter nærmere aftale.

