



Krise- og Kollegastøtte

Velkommen til syv spændende kursusdage, hvor du skal arbejde med stress- og krisehåndtering på en helt ny måde.

Vi begynder med en grundig introduktion til krise- og kollegastøtte, så det bliver klart for dig, hvordan det anvendes på en arbejdsplads.

Derefter kommer du til at arbejde med den metakognitive psykologi, som har vist sig at være meget effektiv i forhold til stress og en lang række andre problemstillinger, hvor mennesker bliver fastlåst i uhensigtsmæssige tankemønstre.

Du får en grundig introduktion til metakognitiv psykologi. Den bygger nemlig på bestemte principper og forståelser. Dernæst gør vi op med den traditionelle tilgang til stress og udfordrer måden, den skal håndteres på.

Du får konkrete værktøjer til at forstå og hjælpe mennesker, der føler sig stressede. Og der er afsat god tid til at afprøve teknikkerne på dig selv og de andre deltagere.

Senere i den første uge skal du arbejde indgående med Struktureret KriseSamtale®, som er en gennemprøvet metode til at tale med kriseramte mennesker. Du får metoden meget grundigt gennemgået, og der bliver god tid til at træne den i praksis.

Kursets sidste to dage handler om gruppeintervention – dét der også kendes som defusing og debriefing.

Kurset kommer til at ændre hele din forståelse af stress, kriser og traumer og giver dig nye måder at hjælpe dig selv og mennesker omkring dig.

Vi glæder os meget til at tilbringe nogle spændende dage sammen med dig.

På glædeligt gensyn
Ziggie & Henrik

Program og materialer

Dag 1

10.00 – 11.00	Velkomst og introduktion til Krise- og Kollegastøtte
11.00 – 12.00	Metakognitiv problemforståelse og strategier
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 15.30	Metakognitiv problemforståelse og strategier
15.30 – 17.30	Fortidskomplekset og fremtidskomplekset

Dag 2

09.00 – 10.00	Stresssamtales – metodegennemgang
10.00 – 12.00	Stresssamtales – træning
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 14.30	Stresssamtales – træning
14.30 – 17.30	Kriser og traumer – en grundforståelse

Dag 3

09.00 – 11.00	Kriser og traumer – en grundforståelse
11.00 – 12.00	Frygt, angst og PTSD
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 15.00	Sorgreaktioner
15.00 – 16.00	Skyld og skam
16.00 – 17.30	Struktureret KriseSamtale® – demo af metoden

Dag 4

09.00 – 11.00	Struktureret KriseSamtale® – metodegennemgang
11.00 – 12.00	Klargøring til træning
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 17.30	Struktureret KriseSamtale® – træning

Program og materialer

Dag 5

09.00 – 11.15	Struktureret KriseSamtale® – træning
11.15 – 11.45	Krise- og stressamtaler – to forskellige metoder
11.45 – 12.00	Opsamling på kurset indtil nu

Dag 6

10.00 – 11.00	Defusing og debriefing – generelt
11.00 – 12.00	Psykologisk debriefing – demo af metoden
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 14.00	Psykologisk debriefing – demo af metoden
14.00 – 16.00	Psykologisk debriefing – metodegennemgang
16.00 – 17.00	Arbejdet med gruppedynamik

Dag 7

09.00 – 12.00	Psykologisk debriefing – træning
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 14.00	Psykologisk debriefing – træning
14.00 – 15.00	Psykologisk defusing – metode og teknikker
15.00 – 15.45	Psykologisk defusing – træning
15.45 – 16.00	Opsamling og afslutning

Du får naturligvis et flot og gennemarbejdet kursusmateriale - frisk fra trykkeriet.

Det skal du bruge under kurset, og du skal selvfølgelig have det med dig i dit arbejde bagefter.

Undervisere

Hvem er vi?

Ziggie Mai Vesterlund og Henrik Lyng



Bag KANT PSYK står Ziggie & Henrik, som har i mange år været frontfigurer indenfor krise- og traumepsykologi, stresshåndtering og andre situationer, hvor livet bliver sat på spidsen.

Vi er kendt for at være inspirerende, motiverende og skarpe på vores faglighed. Samtidig er vi rigtig gode til at sætte ord på alt det, der er svært at tale om.

Vi bringer masser af klienter, kursUSDeltagere, ledere og medarbejdere videre i deres private og professionelle liv. Alt vores arbejde er baseret på masser af læsning, værdifulde samtaler, godt terapeutisk håndværk og vores helt særlige personlige tilgang.