

- Et gruppebaseret behandlingsprogram

Træn Selvværds-musklen Træn Selvværds-musklen

Har du ofte negative tanker om dig selv! F.eks. ikke at være god nok, være dum, være værdiløs. Negative og selvkritiske tanker har vi alle engang imellem, men traumatiske oplevelser og fyringer, stress, sygdom og tab kan svække vores selvværd og have en ødelæggende effekt på vores liv. I så fald kan du have brug for at træne din selvværds- ”muskel”.

Hvad er selvværd?

Selvværd handler om, hvordan du tænker om dig selv og din værdi som menneske. Et godt selvværd har vist sig at være et godt ”psykisk immunforsvar”, som forebygger angst og tristhed, og styrker positive relationer til andre. Det kan altså godt betale sig, at træne og styrke sit selvværd...

Indhold og udbytte af kurset:

Kurset retter sig til personer* som ønsker redskaber til at øge selvværd og selvtilliden i hverdagen, og som er indstillet på at deltage aktivt i hele forløbet og arbejde med redskaberne mellem gruppesessionerne.

*Kurset er ikke egnet til personer med svær depression massivt misbrug og psykiske lidelser som skizofreni/maniodepressiv mv.

Du lærer:

- Sammenhængen mellem tanker, følelser, krop og adfærd
- Forståelse for hvordan selvværd dannes, udvikles og øges
- Konkrete metoder og teknikker til at øge dit selvværd
- Strategier til at holde fast i, og tro på de positive tilbagemeldinger man får fra omverdenen.

Form og varighed:

Kurset varer i alt 5 uger med en ugentlig mødegang á 2 timer pr. gang med undervisning og behandling i en gruppe med minimum 6 (og op til) 8 deltagere.

Derudover kan gruppe-kurset suppleres med 3 efterfølgende individuelle psykologsamtaler, hvor du får mulighed for at personliggøre redskaberne fra gruppe-undervisningen ved at arbejde med din egen historie og med emner der har særlig betydning for dig.

Ring eller skriv for tilmelding og eventuelle spørgsmål.