

# BEHANDLING AF STRESSRAMTE

- PRAKTISKE METODER OG EN HELHEDSORIENTERET TILGANG TIL STRESS

*"Inspirerende og afvekslende."*

*"Meget praksisorienteret - dejligt! Vi kom omkring mange relevante aspekter af stress-behandling"*

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til psykologer og medlemmer af Selskab for Evidensbaseret Coaching (SEBC). Deltagelse kræver ingen særlige forudsætninger.

## UDBYTTE

Du får konkrete værktøjer samt viden om:

- Hvordan du opbygger et behandlingsforløb med stressramte
- Hvordan du skelner mellem stress og andre problematikker
- Hvornår du involverer andre eksperter / faggrupper
- Hvordan du samarbejder med arbejdspladsen / lederen
- Coachingmetodens styrker og begrænsninger i forhold til stress
- Mindfulness som metode til stressreducering og forebyggelse af stress
- Hvad der er vigtigt i arbejdet med stressramte
- Hvordan du kan arbejde helhedsorienteret med stress
- Sygemelding - hvorfor og hvor længe?
- Hvordan du håndterer depression og arbejdsafhængighed?

## FORM

Kurset varer 2 dage og veksler mellem oplæg, værktøjsintroduktion og diskussion. Kurset tager afsæt i Pernille Rasmussens praktiske arbejde og erfaringer fra Stressklinikken, Hillerød Hospital.

## UNDERVISER

Cand.psych.aut. Pernille Rasmussen er tilknyttet Stressklinikken, Hillerød Hospital, og har firmaet, GrowPeople, hvor hun underviser samt coacher ledere og stressramte. Pernille er forfatter til bøgerne: "Livet efter stress- udvikling og muligheder" og "Når arbejdet tager magten".

## PRIS

Kr. 6175,- ex. moms pr. deltager. Der gives 10 % rabat til medlemmer af SEBC. Prisen inkluderer kursusafgift, bog, kursusmateriale, forplejning og kursusbevis. Deltagere sørger selv for transport og overnatning.

**PRAKTISKE OPLYSNINGER** Kurset er arrangeret af SEBC via Pernille Rasmussen og afholdes hos Dansk Psykolog Forening, Stockholmsgade 27, 2100 København Ø.

**TID** Torsdag d. 2. september 2010 kl. 10-17 og fredag, d. 3. september kl. 9-16

**TILMELDING** Pr. e-mail: [pernille@growpeople.dk](mailto:pernille@growpeople.dk). Der er et begrænset antal pladser. Tilmeldingen er bindende, såfremt du bliver forhindret i at deltage, kan du overdrage din plads til en anden.

**KONTAKT** Pernille Rasmussen, 26115021, [pernille@growpeople.dk](mailto:pernille@growpeople.dk). [www.growpeople.dk](http://www.growpeople.dk)