

## Psykolog-Centrets Vinterhøjskole 2015

- 1** 19/10-15 Velkomst og introduktion til kursusrækken.  
Psykologiens historie og psykologien i dag – hvad arbejder en psykolog med, og hvordan kan en psykolog hjælpe?  
Tegn din egen Sundhedsprofil vha. professor Jørn Beckmanns WHO-godkendte Sundhedsprofil.
- 2** 26/10-15 Stress, angst og depression – hvordan hænger det sammen?  
Hvad er stress? Om angst og depression som reaktion på stress.  
Diskussion – hvordan forebygger og håndterer vi stress?
- 3** 2/11-15 Kommunikation og konflikthåndtering.  
Hvordan løser og undgår vi konflikter på arbejdet og derhjemme?  
Vi prøver en række redskaber til en god kommunikation både på arbejde og i fritiden.
- 4** 9/11-15 Mobning og chikane – om de psykologiske mekanismer bag det.  
Hvordan påvirker mobning den psykiske sundhed?  
Diskussion – løsningsmodeller og strategier til at imødegå mobning på arbejde og i skolen.
- 5** 16/11-15 Ensomhed, tosomhed eller flersomhed – valg eller fravalg?  
Hvad kan den ufrivillige alenehed gøre ved vores krop og psyke?  
Diskussion – er ensomheden en uundgåelig del af det moderne samfund, og hvordan undgås den?
- 6** 23/11-15 Udviklingen fra barn, til voksen og til ældre – om udfordringer, roller og opgaver gennem hele livet.  
Hvordan kunne vi tænke os at blive gamle – og ønsker vi overhovedet at blive gamle?  
Diskussion – hvordan ændres vores syn på alderdommen sig igennem livet?
- 7** 30/12-15 Tab, sorg og krise – i forbindelse med livsbegivenheder som skilsmisse, sygdom og dødsfald.  
Hvordan håndterer vi tab, sorg og krise, og hvordan kan vi støtte andre?  
Diskussion – gode værktøjer til at hjælpe andre og sig selv.
- 8** 7/12-15 Nyere psykologiske strømninger – om bl.a. positiv psykologi og coaching.  
Er de modefænomener og hvad kan de bruges til?  
Diskussion – er strømningerne et udtryk for tidsånden eller en ændring af menneskesynet?
- 9** 14/12-15 Livets store spørgsmål – hvad vil det sige at være menneske, og hvad er meningen med livet?  
Hvordan kan filosofien og den eksistentielle psykologi bruges i hverdagen?  
Diskussion – hvor og hvordan søger vi mening og hvad betyder den for os?

Alle dage fra kl. 18.00-20.30. Deltagelse koster 150 kr. pr. gang – bindende samlet booking af alle 9 kurser koster 900,- kr. (samlet booking skal ske inden det første arrangement).

Priserne er inklusiv kursusmaterialer, kaffe/te og lidt sødt, og der betales forud eller senest ved arrangementets start (vi tager mod kontant betaling, Netbank og MobilePay).

Tilmelding pr. mail til [cbt@psykolog-centret.dk](mailto:cbt@psykolog-centret.dk) eller på telefon 98 41 06 06. Vinterhøjskolen afholdes i Psykolog-Centrets eget hyggelige kursuslokale på adressen: Danmarksgade 71, 1. tv., 9900 Frederikshavn (indgang fra gården).

## Psykolog-Centrets Vinterhøjskole 2015 – for alle interesserede

Ved denne kursusrække kan du få redskaber til personlig udvikling og forbedring af trivslen og det psykiske velbefindende. Vi afprøver redskaberne i grupper, og der lægges op til tæt dialog med mulighed for spørgsmål og diskussion.

- 19/10 Psykologien i dag – hvad arbejder en psykolog med, hvordan kan en psykolog hjælpe, og hvordan kan vi selv hjælpe?
- 26/10 Hvad er stress, angst og depression – hvordan hænger det sammen? Hvordan forebygger og håndterer vi stress?
- 2/11 Hvordan løser og undgår vi konflikter? Vi prøver redskaber til god kommunikation på arbejde og derhjemme.
- 9/11 Mobning og chikane – om de psykologiske mekanismer bag. Hvordan undgår vi mobning på arbejde og i skolen?
- 16/11 Ensomhed, tosomhed eller flersomhed – valg eller fravalg? Hvad kan den ufrivillige alenehed gøre ved os?
- 23/11 Udfordringer, roller og opgaver gennem udviklingen fra barn, til voksen og ældre. Om vores syn på alderdommen.
- 30/11 Tab, sorg og krise – ved livsbegivenheder som skilsmisse, sygdom og dødsfald. Værktøjer til hjælp og selvhjælp.
- 7/12 Nyere psykologiske strømninger – om bl.a. positiv psykologi og coaching. Hvad kan de bruges til?
- 14/12 Livets store spørgsmål og meningen med livet. Hvordan kan filosofi og eksistentiel psykologi bruges i hverdagen?

Deltagelse i kurserne koster 150 kr. pr. gang – bindende booking af alle 9 kurser koster samlet 900,- kr. (samlet booking skal ske inden første kursus).

Find yderligere oplysninger på [www.psykolog-centret.dk](http://www.psykolog-centret.dk) eller find os på Facebook.

Priserne inkluderer kursusmaterialer, kaffe/te og lidt sødt, og der betales forud eller senest ved kursets start (vi tager mod kontant betaling, Netbank og MobilePay).

Kurserne afholdes fra kl. 18.00-20.30 i Psykolog-Centrets eget hyggelige kursuslokale på adressen: Danmarksgade 71, 1. tv., 9900 Frederikshavn (indgang fra gården).

Tilmelding pr. mail til [cbt@psykolog-centret.dk](mailto:cbt@psykolog-centret.dk) eller på telefon 98 41 06 06.



## Gruppeterapi om stress, angst og depression

I efteråret 2015 afholder Psykolog-Centret gruppeterapiforløb, som ledes af vores erfarne psykologer.

Forløbene tager udgangspunkt i din Sundhedsprofil, og psykologerne kommer undervejs med faglige oplæg og input til gruppeterapien.

Der afholdes 10 sessioner om hvert emne, pris 1.000 kr.

Tilmelding og yderligere oplysninger via: [bd@psykolog-centret.dk](mailto:bd@psykolog-centret.dk) eller på telefon: 98 41 06 06.

Stressterapi: Starter tirsdag 6. oktober 2015

Angstterapi: Starter onsdag 7. oktober 2015

Depressionsterapi: Starter torsdag 8. oktober 2015

Alle dage fra kl. 19.00-21.00, med start i uge 41 og afslutning i uge 51.  
Gruppeterapien afholdes i Psykolog-Centrets eget hyggelige kursuslokale på adressen:

Danmarksgade 71, 1. tv., 9900 Frederikshavn (indgang fra gården).

Max. 8 deltagere pr. hold.

