



Psykolog-Centrets Vinterhøjskole 2017

– for alle interesserede

- 1** 26/9-17 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** 3/10-17 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** 10/10-17 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.
- 4** 24/10-17 Anger Management – om vredeskontrol og følelseskontrol.
Hvad er vrede et udtryk for? Og hvordan kan vi få kontrol med vreden?
Vi diskuterer vredens psykologi og vores forhold til og forståelse af vrede.
- 5** 31/10-17 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.
- 6** 7/11-17 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.
- 7** 14/11-17 Kvinder der tænker for meget – hvad er overtænkning og hvordan påvirker den vores liv og psykiske sundhed? Hvilke mekanismer driver overtænkningen og hvad kan man gøre for at undgå grublerier, som ikke hjælper os til at løse problemerne?
Vi ser på forskning og på konkrete værktøjer og strategier mod overtænkning.
- 8** 21/11-17 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?
- 9** 28/11-17 Psykologiens grænseland – hvad er bevidsthed og hvordan fungerer vores intuition?
Bør fænomener som prækognition, "coherent thought" og "entangled minds" tages alvorligt, og hvordan kan oplevelser af bevidsthedsfænomener forklares videnskabeligt? Vi ser på den nyeste forskning og bl.a. også på Freuds og Jungs afsøgning af psykologiens grænseland.

Undervisere er psykolog Carsten B. Thomsen og chefpsykolog Bjørn Danielsen. 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 eller senest ved det første arrangement).

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

Tilmelding efter først-til-mølle-princippet på cbt@psykolog-centret.dk eller på telefon 98 41 06 06 (bedst mellem kl. 9.00-13.00) senest den 19. september 2017.

Vinterhøjskolen afholdes i Psykolog-Centrets eget hyggelige kursuslokale på adressen:

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

Yderligere information på Psykolog-Centrets hjemmeside www.psykolog-centret.dk og på Facebook

