



# Psykolog-Centrets Vinterhøjskole 2019

## – for alle interesserede

- 1** **"Den gode samtale"** – hvorfor er nogle af vores familiemedlemmer, veninder eller kammerater bedre at tale med end andre, når vi har brug for hjælp fra nogen? Gennem teori og øvelser kan du få indblik i nogle af de samtale- og spørgeteknikker og andre kommunikationsværktøjer, som er en af "hemmelighederne" bag det.  
17/9-19
- 2** **"Tab, sorg og krise"** – i forbindelse med livsbegivenheder som f.eks. skilsmisse, sygdom, konkurs og dødsfald. Hvordan kan vi håndtere tab, sorg og krise? Hvordan kan vi støtte andre i krise? Vi ser på værktøjer til at hjælpe andre og os selv i livets svære stunder.  
24/9-19
- 3** **"Stress, angst og depression"** – hvordan hænger det sammen? Hvad er stress? Hvad kan stress os? Sammen fokuserer vi på bl.a. angst og depression som reaktion på stress og diskuterer, hvordan vi forebygger og håndterer stress.  
1/10-19
- 4** **"Kvinder der tænker for meget"** – hvad er overtænkning, hvordan påvirker den vores liv og psykiske sundhed, og hvad kan man gøre for at undgå unødvendige grublerier? Vi ser på forskning og på konkrete værktøjer og strategier mod overtænkning.  
8/10-19
- 5** **"Bedre selvværd"** – hvad er selvværd og hvad er det et udtryk for? Hvad kan vi gøre for at forbedre vores selvværd?  
22/10-19
- 6** **"Livet som pårørende"** – hvordan håndterer vi at være pårørende til et menneske med en psykisk lidelse, hvad enten det er en kollega, kæreste eller familiemedlem? Sammen fokuserer vi på de tanker, følelser og oplevelser, som man kan have som pårørende.  
29/10-19
- 7** **"Vredeshåndtering"** – om vredeskontrol og følelseskontrol. Hvad er vrede et udtryk for? Hvordan kan vi få kontrol med vreden? Hvordan kan vreden bruges konstruktivt? Vi diskuterer vredens psykologi og vores forhold til og forståelse af vrede.  
5/11-19
- 8** **"Skyld og skam"** – er nogle af de følelser, som kan være svære at håndtere. Hvad handler følelserne om, hvad er årsagerne og hvad vil de følelser fortælle os?  
12/11-19
- 9** **"Min hjerne larmer"** – tankemylder, løbske tanker og grublerier tærer på overskuddet og kan ødelægge nattesøvnen. Vi ser på praktiske redskaber til at få ro indeni og til at sortere i de mange tusinde tanker, som hjernen producerer hver dag – bl.a. med åndedrætsøvelser, meditation, Mindfulness, hypnoterapi og ACT.  
19/11-19

Undervisere er psykologerne Tania Buhelt Leer, Inge Staub Nielsen, Carsten Bernhardt Thomsen og chefpsykolog Bjørn Danielsen. Alle dage fra kl. 18.00-20.30.

Deltagelse koster 200 kr. pr. gang – bindende samlet booking af alle 9 kurser koster 1350,- kr. (samlet booking skal ske inden eller senest ved første arrangement). Priserne er inklusive kursusmaterialer, kaffe/te og lidt sødt, og der betales forud eller senest ved arrangementets start (vi modtager kontant betaling, bankoverførsel og MobilePay).

Tilmelding efter først-til-mølle-princippet på [cbt@psykolog-centret.dk](mailto:cbt@psykolog-centret.dk) eller på telefon 98 41 06 06 (bedst på hverdage mellem kl. 9.00-13.00) senest den 10. september 2019.

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

Yderligere information på Psykolog-Centrets hjemmeside [www.psykolog-centret.dk](http://www.psykolog-centret.dk) og på Facebook

