

# KOGNITIVT FÖRHÅLLNINGSSÄTT



Syftet med kognitiv psykoterapi är att hitta alternativa sätt att se på sig själv, andra och omvärlden samt att därmed få en symtomlindring. Inom t.ex. öppenvården i kommun och landsting kommer såväl läkare och sjuksköterskor som annan personal ofta i kontakt med patienter och klienter som har problem med ångest, depressioner och kriser etc. Genom att använda ett kognitivt förhållningssätt och dess olika tekniker kan du driva samtal snabbare och effektivare mot det önskade målet.

## Målsättning

Genom den här utbildningen blir du varse om det kognitiva förhållningssättet och får möjlighet att prova på den sokratiske frågemetodiken. Syftet är att öka det professionella förhållningssättet och därigenom få en stärkt yrkesroll, vilket kan förebygga utbrändhet i arbetslivet samt förebygga ohälsa hos såväl personal som patienter/klienter.

## Målgrupp

Utbildningen vänder sig till vårdpersonal inom t.ex. öppenvården i kommun och landsting, vilka kommer i kontakt med patienter/klienter som har problem med ångest, depressioner och kriser etc.

## Antal dagar

1 dag. Längden på utbildningen är enbart riktlinjer som kan anpassas beroende på önskemål om innehåll.

## Tid och plats

Vi kan anordna denna utbildning i hela landet. Tid och plats enligt överenskommelse.

## Utbildningsansvarig

Héléne Stolt, leg. psykoterapeut, socionom och beteendevetare samt specialist på psykosociala arbetsmiljöfrågor.

## Program

- ◆ Hur kan man agera i sin profession utifrån ett kognitivt förhållningssätt?
- ◆ Målsättningen med kognitiv psykoterapi
- ◆ Den individuella sårbarheten
- ◆ Utvecklingen av en ångestattack
  
- ◆ Några steg i kognitiv terapi
- ◆ Den kognitiva ABC-modellen
- ◆ Kognitiva tekniker
- ◆ Hur bemöter man kognitiva tankeförvrängningar?
  
- ◆ Sokratiske frågemetodik
- ◆ Relationen mellan patient/klient och personal
- ◆ Hur sker förändringen hos patienten/klienten?
- ◆ Vinsterna med ett kognitivt förhållningssätt



Teoriavsnitt varvas med praktiska övningar samt diskussioner för generellt erfarenhetsutbyte.

Skriftlig dokumentation, utbildningsintyg m.m. ingår.

## Pris

Priset för utbildningen varierar beroende på antalet deltagare, omfattning och utförande.

## Anmälan

Kontakta oss för offert.

*Vi anordnar även företagsinterna utbildningar inom hot och våld, konflikthantering, mobbning i arbetslivet, stresshantering, svåra samtal, teamutveckling, och utveckla ditt ledarskap.*

*Besök [www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu) för ytterligare information och villkor.*

