

EFTERUDDANNELSE



FAGPERSONENS **VÆRKTØJSKASSE** MOD STRESS OG PSYKISK MISTRIVSEL

Få evidensbaseret viden og konkrete metoder til at afdække og afhjælpe stress, angst og depression hos andre mennesker.

Thauer_{dk}
Stresscenter

Målgruppe
Praksispersonale,
behandlere, socialrådgivere
sundhedskonsulenter og
sagsbehandlere samt
AMR, TR, HR m.fl.

Formålet med kurset

Kurset giver dig konkret viden samt praksisnære værktøjer og metoder til at afdække en persons symptombillede hurtigt og enkelt. Du bliver trænet til at spotte tegn på stress og psykiske sygdomme, når du møder mennesker i mistrivsel, og du kan tage snakken om tabu belagte emner på et tidligt tidspunkt, så eventuelle sygemeldinger eller langvarige mén kan undgås.

Kurset er kompetencegivende, og du bliver certificeret psykisk førstehjælper fra Psykiatrifonden samt modtager kursusbevis fra Thauer Stresscenter ApS.

Indhold og form

Kurset er fordelt over 4 dage og undervisningen vil være en blanding af viden, øvelser og feedback.

Modul 1: Viden og værktøjer mod stress

- Konkret viden om stress og de biologiske mekanismer ved stress
- Identificering af stresssymptomer
- Vurdering af belastningstilstand – er det pres eller stress?
- Årsagssammenhænge til stress – privat og på jobbet
- Den personlige 1:1 stressbehandling
- Indslusning på jobbet efter sygemelding
- Årsagssammenhænge til tilbagevendende stress
- Værktøjer til stress-samtaler

Modul 2: Psykisk førstehjælp – depression og angst

- Viden om depression: symptomer, risikofaktorer og behandling
- Hvad er psykisk sygdom – og hvor udbredt er det?
- Handleplan for psykisk førstehjælp
- Viden om angst: symptomer, risikofaktorer og behandling
- Handleplan ved depression
- Krisehjælp ved selvmordstanker og adfærd

Modul 3: Kognitive værktøjer mod angst, depression og stress

- Viden om psykoser: symptomer, risikofaktorer og behandling
- Handleplan ved angst
- Krisehjælp ved traumatiske hændelser
- Viden om misbrug: symptomer, risikofaktorer og behandling
- Handleplan ved psykose
- Krisehjælp ved aggressiv adfærd
- Handleplan ved misbrug

Modul 4: Kognitive værktøjer og samtale metoder

- Introduktion til dysfunktionelle tankemønstre
- Den kognitive diamant
- Model til reformulering af tankemønstre hos patienten
- Handlungsplan for ændring af tanker/adfærd
- Værktøj: Åndedraetsøvelsen
- Introduktion til metodisk trin for trin guide
- Effektive kommunikationsværktøjer
- Samtaletræning og selvevaluering

Undervisere

- Stressekspert og instruktør i psykisk førstehjælp
Rikke Maj Thauer
- Cand. psych. phd. Ellen Boesen

Tidspunkt

Alle dage er der undervisning fra kl. 9.00-16.00, og der vil være morgenmad og kaffe alle dage fra kl. 8.30. Find ledige datoer på www.thauer.dk.

Sted

World Trade Center
Borupvang 3
2750 Ballerup

Kursusleder

Rikke Maj Thauer
Tlf. 61 65 08 88
rikke@thauer.dk

Overnatning

Kommer du fra Fyn eller Jylland, er der mulighed for at overnatte på Hotel Lautruppark til nedsat pris, når du er på kursus i World Trade Center. Læs mere på www.lautruppark.dk/da.

Tilmelding

Du kan tilmelde dig kurset på www.thauer.dk, hvor du også finder tilmeldingsfrister.

Pris

Kr. 9.500,- ekskl. moms for virksomheder og inkl. moms for private.

Prisen er inkl. fuld forplejning samt en psykisk førstehjælps manual fra Psykiatrifonden og alle øvrige materialer.

” Stress og psykisk sygdom er usynlig. Det er derfor rigtig vigtigt at vi bliver uddannet til, at kunne spotte problemer på et tidligt tidspunkt, så vi kan undgå for lange sygemeldinger. Efter kurset ved jeg, hvad jeg skal se efter og hvordan jeg tager snakken om emner, som desværre fortsat er forbundet med stort TABU også ude på arbejdspladserne.

Camilla Willemoes Larsen,
HR Partner på Københavns Universitet

” Har netop gennemført kurset, som er spændende forløb med indblik i psykisk førstehjælp og stress. Kan varmt anbefales

Carsten Johnson,
HR-ansvarlig, partner og statsautoriseret revisor hos Beierholm



Rikke Maj Thauer

Stressekspert og instruktør i psykisk førstehjælp

Rikke har over 15 års erfaring indenfor undervisning og har speciale i stress og psykisk førstehjælp. Hun er en meget anvendt underviser på uddannelser og kursusforløb for både ledere og medarbejdere, og har en stor erfaring indenfor at omsætte teori til praksis.



Ellen Boesen

Cand. Psych. og Ph.d.

Ellen har over 25 års erfaring, som autoriseret psykolog bl.a. med specialer indenfor krise- og traumehåndtering samt supervision. Hun har taget flere efteruddannelsesforløb indenfor mindfulness, og har en bred viden indenfor psykologi og arbejds-psykologiske problemstillinger.

Thauer_{dk}
Stresscenter

World Trade Center • Borupvang 3 • 2750 Ballerup
Tlf. 61 650 888 • info@thauer.dk

THAUER STRESSCENTER Vi er specialiseret indenfor stress og psykisk førstehjælp, og har mange års erfaring i arbejdet med stressramte virksomheder og mennesker. Vi efteruddanner os løbende indenfor mental sundhed og samarbejder med Psykiatrifonden omkring formidling af deres koncept inden for Psykisk førstehjælp.