

PRAKSISNÆR UDDANNELSE MED CERTIFICERING

Hold 5: Opstart 28. februar + 1. marts 2019

Du undervises af faglige specialister



Rikke Maj Thauer

Certificeret stresscoach og instruktør
I psykisk førstehjælp



Ellen Boesen

Cand. psych & Ph.D.



Den hemmelige gæst

Bliv specialist i stress og mental sundhed

HVAD ER DIT UDBYTTÉ AF UDDANNELSEN?

- Du får et bredt perspektiv på stress og de følgerikninger længerevarende stress kan have, f.eks. angst og depression
- Du lærer, at spotte og standse stress i udvikling, både hos den enkelte og i virksomheden
- Du får forskningsbaseret viden om behandlingsformer og bliver undervist af faglige dygtige specialister, som er praksisorienteret
- Du lærer, at vurdere et menneskes stressniveau og behandle stress på et grundlæggende niveau
- Du udvikler dine sociale og kommunikative kompetencer, i forhold til den svære og tabu-belagte samtale
- Du får værktøjer og metoder, der kan styrke trivseln i virksomheden
- Du bliver bevidst om din egen autoritet i rollen som rådgiver inden for stress og mental sundhed
- Du bliver certificeret psykisk førstehjælper fra Psykiatrifonden

Målgruppe

Uddannelsen er primært rettet til ledere, HR konsulenter/HR Business Partnere, arbejdsmiljø – og tillidsrepræsentanter samt coaches og andre behandlere indenfor stress.

Thauer_{dk}
Stresscenter

Modul 1: Psykisk førstehjælp på arbejdspladsen

Dato: 28/2 + 1/3 2019

- Viden om psykiske sygdomme, hyppighed og betydning, behandling og støtte samt recovery
- Viden om depression, angst, psykoser og misbrug.
- Handleplan ved depression, angst, psykoser og misbrug
- Krisehjælp ved selvmordstanker og -adfærd
- Krisehjælp ved traumatiske hændelser og aggressiv adfærd
- Krisehjælp ved panikangst

Modul 2: Den professionelle stress-specialist

Dato: 21/3 + 22/3 2019

- Konkret viden om stress på et samfundsmæssigt, organisatorisk og individuelt plan
- Etiske regler som henholdsvis intern og ekstern stress-specialist
- Konkret viden om de biologiske mekanismer ved stress
- Identificering af psykologiske systemer til regulering af stress (følelser)
- Compassion på et individuelt plan
- Værktøjer til ANTISTRESS samtaler i FASE 1

Modul 3: Fremtidens bæredygtige arbejdskultur

Dato: 11/4 + 12/4 2019

- Arbejdspsykologiske problemstillinger
- Compassion på et ledelsesmæssigt og organisatorisk niveau
- Fremtidens bæredygtige arbejdskultur
- Konkret viden om effekten af stress

- Din professionelle rolle som stress-specialist
- Værktøjer til ANTISTRESS samtaler i FASE 2

Modul 4: Stress-specialistens værktøjskasse

Dato: 2/5 + 3/5 2019

- Konkret viden om forsvars- og angrebsmekanismer ved stress
- Identificering af den stress-ramtes og egne forsvarsmekanismer
- Afdækning af psykologisk temaer hos den stress-ramte
- Konkret viden om mestringsstrategier
- ANTISTRESS metoden til en vellykket indslusning på jobbet
- Værktøjer til ANTISTRESS samtaler i FASE 3

Modul 5: Relationer skaber resultate

Dato: 23/5 + 24/5 2019

- Konkret viden om relationel stress
- Kommunikation og dens betydning for gode relationer og resultater i virksomheden
- Identificering af kommunikationsadfærd og konflikthåndteringsstile ud fra DISK adfærdsprofil
- Rådgivning om hvordan en stress-ramt melder klart ud og siger fra
- Afdækning af kerneproblemstillinger og konflikthåndtering
- Værktøjer til ANTISTRESS samtaler i FASE 4

Certificering

Dato: 21/6 2019

Pris 32.950,- ekskl. moms for virksomheder og inkl. moms for private.
Betal over 6 måneder i rater af 5.800,-

Varighed 10 undervisningsdage samt 1 dag til certificering.

Hjemmearbejde Der vil være samtaletræning mellem modulerne, og det forventes at du har gennemført 10 ANTI-stress samtaler for at blive certificeret. Uddannelsen afsluttes ligeledes med en skriftlig opgave, som skal præsenteres i plenum for en ekstern censor fra erhvervslivet.

Sted World Trade Center, Borupvang 3, 2750 Ballerup

Eksamen og certificering Efter endt og godkendt eksamen får du titlen certificeret specialist i stress og mental sundhed. Du bliver samtidig certificeret psykisk førstehjælper fra Psykiatrifonden, og modtager et særskilt diplom herfra.

Tilmelding

Kontakt Rikke Maj Thauer på tlf. 61 65 08 88, eller skriv på mail til info@thauer.dk

BONUS MATERIALE

Få 3 online ANTI-stressforløb, som du kan anvende på medarbejdere eller egne klienter.

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 har mange års erfaring i arbejdet med stressramte organisationer og mennesker. Vi efteruddanner os løbende og samarbejder med Psykiatrifonden omkring formidling af deres koncept inden for Psykisk førstehjælp. Vores fokus er rettet mod oplysning om stress og mental sundhed på arbejdspladsen, og vores viden er baseret på forskning bl.a. fra Sverige, der viser at adfærdsændring er den bedste kur mod stress. Vores kendetegn er det store engagement, en solid og evidens baseret viden, samt en grundighed i vores arbejde både på det individuelle og organisatoriske plan.