

Psykologiska färdighetsskolan

Höstterminen 2024

Psykologiska färdighetsskolans fokus handlar om att du ska få lära dig psykologiska färdigheter som enligt forskning visat sig vara hjälpsamma vid en rad problem så som ångest, nedstämdhet, sorg, kriser, smärta och stress. Kursens innehåll har utgångspunkt i en terapimetod som heter Acceptance and Commitment Therapy (ACT). Kursens format är föreläsningar och egna övningar. Den består av fyra olika tillfällen med olika teman vid varje tillfälle.

INNEHÅLL

Första tillfället: Kursstart. Övergripande information om psykologiska färdigheter och du kommer att individuellt få kartlägga ditt problem.

Andra tillfället: Värderad riktning. Vad är viktigt för dig i ditt liv? Hur tar du dig dit?

Tredje tillfället: Tankar och acceptans. Hur påverkar dina tankar ditt mående? Går allt att acceptera?

Fjärde tillfället: Medveten närvaro. Att uppmärksamma vad som händer i mig och runt mig. Hur kan det vara hjälpsamt i mitt liv?

- Vi rekommenderar dig att komma på alla fyra tillfällen om möjligt.
- Du behöver inte delge någon information om dig själv till övriga kursdeltagare om du inte vill.
- Färdighetsskolan hålls som en öppen grupp, så du behöver inte föränmäla ditt deltagande. Du kommer de tillfällen du kan.
- Om du blir sjuk eller inte kan delta vid något tillfälle går det bra att ta igen det tillfället under nästkommande kursomgång.

PRAKTISK INFORMATION

När: Fredagar kl: 08.00-09.30

Kostnad: Avgift 50:-/tillfälle eller frikort. Anmäl dig i receptionen när du kommer.

Plats: Vårt konferensrum på bottenplan (till vänster om pizzerian).

Varmt välkommen!

Datum och tider hösten 2024

Fredagar kl: 08.00-09.30

OMGÅNG 1

16/8 Tillfälle 1. Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter

23/8 Tillfälle 2. Värderad riktning.

30/8 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

6/9 Tillfälle 4. Medveten närvaro

OMGÅNG 2

27/9 Tillfälle 1. Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter

4/10 Tillfälle 2. Värderad riktning

11/10 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

18/10 Tillfälle 4. Medveten närvaro

OMGÅNG 3

25/10 Tillfälle 1. Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter

1/11 Tillfälle 2. Värderad riktning

8/11 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

15/11 Tillfälle 4. Medveten närvaro

OMGÅNG 4

22/11 Tillfälle 1. Kursstart och introduktion till psykologiska färdigheter

29/11 Tillfälle 2. Värderad riktning

6/12 Tillfälle 3. Tankar och acceptans

13/12 Tillfälle 4. Medveten närvaro