



ABC-METODEN

Alignment - boundaries - communication

With a twist of nature

Få redskaber og teknikker til kommunikation og grænsesætning, så du kan hjælpe borgere med empatisk sagsbehandling uden at det slider dig op

Et kursus forløb for sagsbehandlere, socialrådgivere og andre fagpersoner, der dagligt har kontakt med mennesker

MENNESKET FØRST

Socialrådgivere, sagsbehandlere og andre fagpersoner står dagligt i første række og tager imod borgere, der befinder sig i svære situationer.

Det kræver en særlig styrke at håndtere andres frustration og afmagt, mens du samtidig skal navigere i et tungt og til tider usmidigt system, hvor regler, lovgivning og rammer dikterer dine muligheder for at hjælpe.

Der stilles ofte mål om hvor mange og hvor hurtigt sager skal afsluttes.

Og der opstår nemt en ekstra byrde af opgaver, når kolleger sygemelder sig eller siger op.

Det koster også på privatlivet dagligt at befinde sig i pressede situationer og nattesøvnen bliver udfordret når man ikke er i mental balance.



Det er svært at hjælpe andre,
hvis du selv har det svært
Ditte, kommunal sagsbehandler



PSYKOLOG
for livet

STYRK MEDARBEJDERNE I FØRSTE RÆKKE

Psykolog Evita Karlsen har sammensat et unikt kursusprogram, som tager fat i disse problematikker.

Programmet bygger på praksisnære eksempler, og som deltager får du redskaber, du kan bruge til at støtte de mennesker, der har det svært.

Samtidig med at du selv bliver stærkere og bedre til at tage vare på din egen trivsel.

Programmet er bygget op om 4 grundelementer :

A

Alignment

Opretholdelse af egen fysiske og mentale balance, herunder fordybelse, nærvær og fokus

B

Boundaries

Grænsesætning i svære situationer, herunder forståelse af menneskets instinktive natur, herunder stresssystem, nervesystem og traumer

C

Communication

Redskaber til skabe bedre kommunikation mellem borgere og kolleger

Hverdagscases

Her arbejder kursisterne med velkendte situationer fra deres hverdag

På kurset får du trænet med cases fra din egen hverdag og afprøvet teknikker og værktøjer til at :

Navigere i en omskiftelig hverdag med mange forskellige problemstillinger

Skabe mere ro og mentalt overskud i løbet af en hektisk hverdag

Flytte dig fysisk eller mentalt fra situationer, der tapper dig for energi

Tage ansvar for og kontrol over svære situationer, hvor borgeren kan være grænseoverskridende, manipulerende eller truende

Se og anerkende borgerne i den situation de befinder sig i, så de føler sig trygge og ved, at du gør dit bedste

Fastholde dine egne grænser så hverken borgere, kolleger eller miljø presser dig ud i ubehagelige situationer

Støtte og anerkende dine egne kolleger i situationer, hvor de føler sig presset, og tilbyde dem redskaber og sparring, så de også får en god arbejdsdag



PROGRAM



På alle kursusdagene veksles der mellem teori og praktiske øvelser, bl.a.:

- Fordybelsestræning, herunder meditative øvelser for ro og fokus
- Teknikker til håndtering af din personlige energibalance
- Teknikker til at mindske/slippe spændinger og traumer, herunder yoga, mindfulness, guidet frikvarter og bevidsthedsøvelser
- Øvelser med heste og brug af naturen
- Casearbejde - gennemgang af forskellige udfordrende situationer du og de andre kursusedtagere har stået i

Kursusdag 1 + 2

Her læres og trænes bl.a.:

At forstå menneskets instinktive natur

Hvordan stresssystemet, nervesystemet og traumer påvirker mennesker

Basale personlige rettigheder

Særlig viden om mennesker der udøver psykisk vold, manipulation og gaslighting

Afbalancering af nervesystem og styrke din udvikling som menneske



Kursusdag 3 + 4

Her læres og trænes bl.a.:

Den gode samtale, herunder brug af kropssprog, talesprog og sensitivitet

Hvordan du stiller gode spørgsmål i de samtaler, du har i løbet af dagen

Grænsesætning: Hvordan du sætter tydelige grænser overfor borgere, kolleger og andre du møder pres og forventninger fra i løbet af hverdagen

Hvordan du fastholder og bevarer din egen energibalance på svære dage

Definere ansvar, samt hvordan du tager kontrol over og styring med situationer



PRAKTISKE INFORMATIONER

Pris pr. deltager er **kr. 12.000,- ekskl. moms** for **alle 4 dage inkl. forplejning** og **kursusmaterialer**. Tag kontakt hvis I er flere kolleger fra samme arbejdsplads.

På kurset får du :

- I alt 4 kursusdage fordelt over 2x2 dage med teori og praktisk træning af værktøjer
- Kursusmaterialer og diplom ved afsluttet uddannelse
- Forplejning med frokost, kaffe/te, frugt/snacks og eftermiddagskage

Medbring gerne praktisk tøj og konkrete oplevelser du gerne vil have hjælp til at håndtere, så både du og dine medkursister lærer fra disse situationer.

Få mere information om kurset og næste kursusdatoer: **www.psykologforlivet.dk**

 +45 2343 2321

 www.psykologforlivet.dk

 evitak@protonmail.com

 Plougsvadvej 41, 6683 Føvling



PSYKOLOG
for livet