

Kompetenceudvikling

- få redskaber til at håndtere stress, angst, depression
- viden om kroppens biokemiske system
- kendskab til og metoder til at ændre eksempelvis negative tankemønstre

AOF Næstved & Susålandet
Riddergade 16, ¹
DK-4700 Næstved

Telefon 20 40 42 10

www.aof-naestved.dk
post@aof-naestved.dk



Kompetenceudvikling individuelt & i grupper

"Ud i livet" - vejen til indsigt, forandring og succes

At mestre personlige, sociale og faglige udfordringer

Forløbet omhandler afklaring af potentialer og udvikling af nye konstruktive adfærdsmønstre.

Forløbet er en procesorienteret, støttende og igangsættende metode med fokus på de enkelte gruppe-medlemmers individuelle ressourcer. Derudover anvendes teoretisk undervisning i konkrete anvendelige redskaber for at opretholde motivation, fastholde udvikling og undgå stress, angst og ubalancer.

Deltagerne får redskaber med hjem til at kunne være aktive i eget liv, og agere hensigtsmæssigt i problematiske situationer, så de bedre formår at nå deres fastsatte mål.

Kursets teoretiske referenceramme er: positiv psykologi, mindfulness, coaching samt hjernen og kroppens biokemiske stressresponsystem.

Målet for kursusforløbet

- Kendskab til metoder til at håndtere stress, angst, depression og hæmmede overbevisninger.
- Opnå en viden og en oplevelse af kroppens biokemiske system og sammenhængen mellem følelser.
- Tanker, krop og adfærd, og hvordan dette påvirkes af stress, angst og depression. Kendskab til metoder, der kan ændre de tankemønstre der er negative, og som vedligeholder uhensigtsmæssig adfærd.
- Få skabt afklaring og en handleplan ift. fremtidige uddannelses- og arbejdsplaner.

Kursusindhold

- Introduktion til Mindfulness –at kunne bryde de negative tanker der kører i ring, handle og at kunne tillade sig at være et helt menneske og ikke kun føle sig vurderet på sine præstationer, ikke-dømmende opmærksomhed - at kunne være tilstede med såvel sig selv, som andre i en neutral observerende tilstand, så man kan rumme både negative og positive følelser.
- Afspændingsøvelser, åndedrætsøvelser, kropsscanninger- mindfulnessøvelser der giver øget selvindsigt, ro og glæde, kroppens autonome nervesystem – forståelse for nødvendigheden af en balance fysisk som psykisk ift. at skulle præstere og restituere, så man kan minimere stress og angst
- Psykoreduktion ift. det biokemiske stressresponsystem – forståelse for kroppens egen kemi ved belastede situationer og hvordan dette påvirker mentalt som psykisk, hensigtsmæssig adfærd ift. hjernens, kroppens og psykens sammenhæng og naturlige balance - kost, motion, afslapning og glædesfyldte aktiviteter som forebyggende og helbredende elementer
- Afdækning af støttende og hæmmende overbevisninger - hvilke indre monologer er styrende for følelser og adfærd og hvordan kontrolleres disse, motivationsfaktorer – hvordan bevares håbet og lysten til at fortsætte trods vanskelige vilkår,

komfortzone og udviklingszone – balancen i at kunne bevæge sig ud i det uvisse og udfordringerne uden at trygheden og stabiliteten mistes

- Afklaring mht. fremtidig tilknytning til arbejdsmarkedet – muligheder og begrænsninger, handleplan

Varighed

Individuelt tilrettelagt ud fra de/den aftale der indgås. Deltagerne får desuden hjemmeopgaver.

Deltagerantal

Der kan deltage 6 - 8 kursister pr. hold

*Fra fokus på problemer til fokus på
handlemuligheder –
det der gives næring vokser !*

Yderligere information og tilmelding

AOF Næstved & Susålandet

Tlf.: 2040 4210

www.aof-naestved.dk