

## Kursus

# BEHANDLING AF STRESSRAMTE

## Evidensbaseret og bedste metode

### Målgruppe

Psykologer primært.

### Udbytte

Du får en lang række effektfulde og enkle værktøjer, du kan bruge med det samme ad hoc eller som et helt forløb. Efter kurset har du bl.a. også viden om:

- Hvordan du opbygger et virkningsfuldt samtaleforløb for stressramte fra A-Z
- Skelnen mellem stress og andre problematikker
- Hjernen, fysiologi og stress
- Mindfulnessøvelser
- Sygemelding – hvorfor og hvor længe?
- Depression og arbejdsnarkomani
- Motion og søvn ifm. stress
- Tilbage til arbejdet (TTA) – de 10 trin
- Samarbejde med arbejdsplads/leder og andre faggrupper
- Helhedsorienteret tilgang – krop og psyke arbejde og privatliv

### Form og indhold

Kurset tager afsæt i Pernille Rasmussens erfaring med stressbehandling fra bl.a. i Hillerød Stressklinik og stort forskningsprojekt på Bispebjerg Hospital v. Bo Netterstrøm.

### Godkendelse

Kurset er godkendt m. 12 timer til specialistuddannelsen.

### Pris

6.995 kr. ex. moms. Pris er inkl. 2 bøger, 3 test, kursusafgift og -materiale, fuld forplejning og kursusbevis.

**NB.** Kurset afholdes kun fysisk. Forhindres afholdelse grundet Corona-restriktioner flyttes datoen. Kan man ikke der, betales kursusbeløbet tilbage

*"Framragende. Engageret og engagerende. Spændende forskningsresultater og letanvendelige værktøjer. Afvenkslende formidling og dialog og øvelser. Tak!"*

*Birgitte Seldorf, psykolog*

*"Meget praksisnært og umiddelbart tilgængelige metoder/ værktøjer. Kan bruge min nye indsigt fra i morgen. Stor faglig kompetence fra underviserne."*

*Marianne Byrgesen, psykolog*

### Tilmelding

Tilmelding per e-mail: [pernille@growpeople.dk](mailto:pernille@growpeople.dk).  
Begrænset antal pladser. Tilmelding er bindende.

### Tid og sted

**København:** d. 27. og 28. september 2021  
**Århus:** d. 4. og 5. november 2021

### Adresse

**København:** La Officina, Suomisvej 4, 1927 Frederiksberg  
**Århus:** Hotel Scandic, Østergade 10, 8000 Århus C

### Kontakt

Pernille Rasmussen, (+45) 26 11 50 21  
[pernille@growpeople.dk](mailto:pernille@growpeople.dk), [www.growpeople.dk](http://www.growpeople.dk).