

INFORMATION OM TILBUDET: METAKOGNITIVT GRUPPEFORLØB



KORT FORTALT

Metakognitivt gruppeforløb er et tilbud til dig, der er ledig eller sygemeldt med milde angst-, depressions- eller stresslignende symptomer.

Gennem forløbet vil du blive præsenteret for den metakognitive tilgang, få en øget bevidsthed om dine egne tanker, bekymringer og grublerier, og få redskaber og metoder til at minimere disse.

Den metakognitive tilgang er ikke svaret på alt, men det er en effektiv og hurtigvirkende metode, når den bliver anvendt korrekt i passende situationer. Der arbejdes med, hvordan vi forholder os til vores tanker og vores overbevisninger om tankerne. Hvilke konsekvenser de forskellige former for tænkning har for os, og hvordan vi kan have indflydelse på, hvor længe vi forbliver i de forskellige typer tænkning.

UDBYTTE

- Bedre trivsel
- Komme tættere på arbejdsmarkedet
- Større selvindsigt
- Overskud til at få øje på nye strategier
- Mere handlekraft
- Konkrete redskaber til fremadrettet brug

INDHOLD

- Metakognitiv tilgang handler om, hvordan vi forholder os til vores tanker, og hvordan vi styrer vores tankeprocesser. Her kigger vi bl.a. på, hvad man stiller op med tanken eller følelsen og ikke på indholdet. Metoden viser lovende resultater ift. håndtering af stress, angst og depression.
- Nogle af aktiviteterne foregår udendørs, så derfor er det vigtigt, at du medbringer praktisk og varmt tøj og sko der passer til vejret.

Det er et gruppeforløb med 12 deltagere,

- hvor du får mulighed for at arbejde med de metakognitive metoder i forhold til dine egne udfordringer. For at få mest muligt udbytte forventes det, at du møder alle kursusdage.

Vi vil have fokus på forberedelse og

- træning i metoden. I kursusforløbet bliver du præsenteret for forskellige øvelser og strategier, som du afprøver og gør dig erfaringer med imellem kursusdagene.