

# INFORMATION OM TILBUDET: METAKOGNITIVT

# GRUPPEFORLØB U. 30 ÅR



## 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

- Få konkrete redskaber til at tackle bekymringer, grublerier og tankemylder
- Få overskud til at se, hvad der kan ændres, og hvad der er vilkår, man må acceptere
- Lære hvordan negative tanker kan tackles på en hensigtsmæssig måde
- Genfinde handlekraft og tage føring i eget liv
- Arbejde med kompetencer og viden ift. at komme i job eller uddannelse
- Arbejde med relevante emner ift. at komme i job eller uddannelse

## 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.
- Det er et gruppeforløb, 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.
- De første 8 uger vil der være fokus på viden og træning af metakognitive metoder. De sidste 4 uger vil du komme til at arbejde med kompetencer og relevant viden ift. at komme i job eller uddannelse.