

Metakognitiv læringsforløb

Formål:

Formålet med læringsforløbet er, at kursisten træner i at udskifte uhensigtsmæssige strategier med hensigtsmæssige gennem arbejde på det metakognitive niveau.



Læringsforløbet henvender sig til mennesker der oplever psykisk mistrivsel, bekymringer, grublerier, tankemylder, stres, depression og angst problematikker.

Mål:

At kursisten opnår hensigtsmæssige strategier, således at kursisten oplever en hverdag, hvor tidligere udfordringer fylder mindre og kursisten oplever selv at kunne tage ansvar.



Metode:

Forløbet bygger på "**Metakognitiv terapi**".

Metakognitiv terapi er en redskabsbaseret behandlingsmetode, som hører under den 3. bølge af kognitive terapier.

Denne behandlingsform er transdiagnostisk, hvilket betyder, at den kan anvendes ift. mange forskellige psykiske problematikker.



Forløbet strækker sig over 6 uger med 1 ugentlig undervisningsgang á 2 timer

Undervisningen vil veksle mellem teori og øvelser ud fra gennemgået teori

Hjemmearbejdet består af daglige øvelser ud fra gennemgået teori, som samles op til hver undervisningsgang

Undervisningen følger fast tidsplan, hvori der midtvejs i hver session er en pause

I forløbet bruges start- og slutevalueringer, således at borgeren kan se og sætte ord på erfaringer og udvikling

Derudover tilbydes kursisten en forsamtale inden opstart á 30 minutter samt en boostersamtale, 8 uger efter afslutning af forløbet, á 30 minutter.

Pris: 4300,-