



Krise- og Kollegastøtte Grundmodul

6.-10. september + 4.-5. oktober 2021

Vejle Center Hotel

Velkommen til syv spændende kursusdage, hvor du skal arbejde med stress- og krisehåndtering på en helt ny måde.

Vi begynder med en grundig introduktion til krise- og kollegastøtte, så det bliver klart for dig, hvordan det anvendes på en arbejdsplads.

Derefter kommer du til at arbejde med den metakognitive psykologi, som har vist sig at være meget effektiv i forhold til stress og en lang række andre problemstillinger, hvor mennesker bliver fastlåst i uhensigtsmæssige tankemønstre.

Du får en grundig introduktion til metakognitiv psykologi. Den bygger nemlig på bestemte principper og forståelser. Dernæst gør vi op med den traditionelle tilgang til stress og udfordrer måden, den skal håndteres på.

Du får konkrete værktøjer til at forstå og hjælpe mennesker, der føler sig stressede. Og der er afsat god tid til at afprøve teknikkerne på dig selv og de andre deltagere.

Senere i den første uge skal du arbejde indgående med Struktureret KriseSamtale™, som er en gennemprøvet metode til at tale med kriseramte mennesker. Du får metoden meget grundigt gennemgået, og der bliver god tid til at træne den i praksis.

Kursets sidste to dage handler om gruppeintervention – dét der også kendes som defusing og debriefing.

Kurset kommer til at ændre hele din forståelse af stress, kriser og traumer og giver dig nye måder at hjælpe dig selv og mennesker omkring dig.

Vi glæder os meget til at tilbringe nogle spændende dage sammen med dig.

På glædeligt gensyn

Ziggie Mai Vesterlund og Henrik Lyng

Kursus

Program

6.-10. september

Mandag

10.00 – 11.00	Velkomst og introduktion til Krise- og Kollegastøtte
11.00 – 12.00	Metakognitiv problemforståelse og strategier
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 15.30	Metakognitiv problemforståelse og strategier
15.30 – 17.30	Fortidskomplekset og fremtidskomplekset
18.00	Middag

Tirsdag

09.00 – 10.00	Stresssamtalen – metodegennemgang
10.00 – 12.00	Stresssamtalen – træning
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 14.30	Stresssamtalen – træning
14.30 – 17.30	Kriser og traumer – en grundforståelse
18.00	Middag

Onsdag

09.00 – 11.00	Kriser og traumer – en grundforståelse
11.00 – 12.00	Frygt, angst og PTSD
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 15.00	Sorgreaktioner
15.00 – 16.00	Skyld og skam
16.00 – 17.30	Struktureret KriseSamtale™ – demo af metoden
18.00	Middag

Torsdag

09.00 – 11.00	Struktureret KriseSamtale™ – metodegennemgang
11.00 – 12.00	Klargøring til træning
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 17.30	Struktureret KriseSamtale™ – træning
18.00	Middag

Kursus

Fredag

09.00 – 11.15	Struktureret KriseSamtale™ – træning
11.15 – 11.45	Krise- og stresssamtaler – to forskellige metoder
11.45 – 12.00	Opsamling på grundmodulet indtil nu

Program 4.-5. oktober

Mandag

10.00 – 10.45	Velkommen tilbage og introduktion til de næste to dage
10.45 – 12.00	Metoden til defusing – detaljer og spørgeteknik
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 14.00	Metoden til defusing – detaljer og spørgeteknik
14.00 – 15.30	Psykologisk defusing – træning
15.30 – 17.30	Psykologisk debriefing – grundlæggende principper
18.00	Middag

Tirsdag

09.00 – 11.00	Psykologisk debriefing – metodegennemgang
11.00 – 12.00	Psykologisk debriefing – refleksion over metoden
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 16.30	Psykologisk debriefing – træning
16.30 – 17.30	Opsamling på hele modulet, orientering om den videre uddannelse og afslutning

Der bliver udleveret et sæt trykte kursusmaterialer til hver deltager ved modulets begyndelse

Undervisere

Ziggie Mai Vesterlund og Henrik Lyng



Psykotraumatolog
Ziggie Mai Vesterlund



Psykolog
Henrik Lyng

Ziggie og Henrik underviser på en lang række kurser for både offentlige og private virksomheder. De udvikler kollegastøtteordninger og krise- og beredskabsplaner for arbejdspladser, hvor mennesker kommer under pres.

De arbejder også med supervision af forskellige faggrupper og foretager konfliktmægling på arbejdspladser, hvor konflikter truer arbejdsmiljøet.

Både Ziggie og Henrik modtager klienter i behandling for forskellige stress-, krise- og traumeproblematikker.