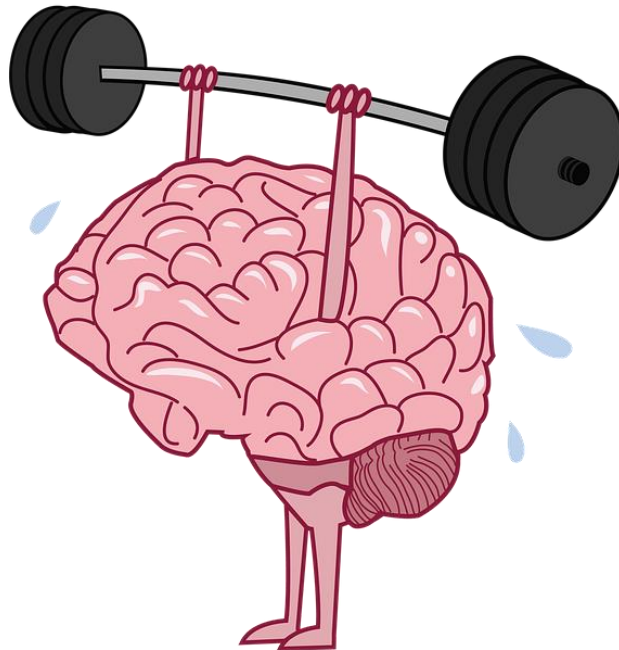


Krop og sind i balance- kropsforbundethed

Vejen til bedre håndtering af følelser

Kursus for fagfolk på bosteder og specialskoler



Træning hjælper til bedre mental balance

Oplever du ofte, at en beboer eller elev:

- er udadreagerende?
- bliver stresset?
- er sårbar og frustreres?

Bedre balance mellem krop og sind kan være vejen til at håndtere følelser og frustrationer uden at gå i affekt! Vi tilbyder dig som fagperson redskaber til at forstå reaktionerne og udarbejde et overkommeligt træningsprogram, der hjælper beboeren/eleven til bedre balance.

Et skræddersyet kursus til fagfolk

Vi tilbyder et kursus på 12 timer fordelt over tre dage. Kurset er målrettet fagpersoner, der arbejder med mennesker, som har svært ved at fornemme egne behov og følelser – herunder hvad kropslige signaler betyder, og hvordan de skal forstås og tolkes.

Kurset indeholder:

- teoretisk viden og indsigt i, hvordan det gennem fysisk træning er muligt at udvikle din elevs eller beboers evner til en bedre måde at håndtere af hverdagens udfordringer
- indsigt i, hvordan et træningsprogram kan udarbejdes målrettet din elev eller beboer
- indsigt i, hvordan du kan hjælpe og støtte eleven/beboeren i selvhåndtering
- indsigt i, hvordan du gennem mødeøjeblikke kan hjælpe eleven/beboeren til at få en forståelse af egne følelser og behov.

Kurset tilrettelægges, så der er en vekslen mellem teoretisk viden og praktiske opgaver. Vi tager udgangspunkt i dine egne elever/beboere. Undervisningen foregår på din arbejdsplads.

Du får en brugbar manual ved afslutningen af kurset. Manualen kan bruges i træningsarbejdet med elever eller beboeren på din arbejdsplads.

Bagside

Hvem er dine undervisere?

Githa Bilgram – Sundhedsplejerske, metakognitiv stresscoach og metakognitiv terapeut.

Tine Bilgram – Psykoterapeut. Specialist i autisme og ADHD. Kandidat i Læring og Forandring.

Vi har begge mange års erfaring i rådgivning, terapi og udarbejdelse af forløb for både voksne og børn med særlige behov.

Pris

Undervisning 12 timer (inkl. tilrettelæggelse) 14.700 kr.

Kørselsgodtgørelse efter Statens højeste takst pr. kørt kilometer.

Priserne er eksklusive moms.

Kontakt os

Kontakt os for en uddybet kursusbeskrivelse og mere information på...