

Att ta sig ur ensamhet

Färdigheter till att bättre förstå och hantera ensamhet

WiseMind AB firar 20-årsjubileum



Heldagsutbildning med Martina Wolf-Arehult som avslutas med
snittar och bubbel!

Stockholm, 27 februari 2020, kl 10-16.30

År 2000 bildades Wise Mind AB. Företaget har därefter genomfört hundratals utbildningar i klinisk psykologi och närliggande ämnen, i Sverige och utomlands. Hög kvalitet, kursledare och lärare med stabil förankring i klinisk verksamhet och aktuell forskning kännetecknar verksamheten.

Aktuell forskning har visat att ensamhet ökar risken för psykisk ohälsa och en rad allvarliga kroppsliga problem. Långvarig ensamhet har till och med visat sig ge en ökad risk för att dö i förtid. Samtidigt visar flera studier att psykisk ohälsa ofta orsakar social isolering, utanförskap och ensamhet. Trots ökad kunskap om ensamhet finns det få färdigheter som systematiskt lärs ut till personer med psykisk ohälsa.

På utbildningsdagen presenteras aktuell forskning om ensamhet och olika färdigheter som har utformats för bättre förståelse för och hantering av ensamhet. Färdigheterna baseras på Dialektisk beteendeterapi (DBT), Radically open DBT (RO DBT) och aktuell forskning. Programmet inkluderar färdigheter för att hantera både social, emotionell och existentiell ensamhet.

För att få en fördjupad förståelse för problematiken och färdigheterna kommer deltagarna själva att få pröva på olika former av självskattning och övningar.

Utbildningsdagen leds av Martina Wolf-Arehult, fil dr, leg psykolog och leg psykoterapeut med mångårig utbildning inom DBT och RO DBT. Martina är sektionschef i Psykiatri Nordväst och forskar sedan flera år om emotionsreglering, personlighetsstilar och ensamhet. Hon utkommer med en bok i ämnet på Natur och kultur 2020.

Datum: Torsdag 27 februari 2020, kl. 10.00-16.30. Därefter bjuds på snittar och bubbel/alkoholfritt. Kaffe/te och macka serveras från kl 09.30. Lunch igår.

Plats: Ersta hotell och konferens, Erstagatan 1 K, Stockholm

Målgrupp: Psykologer, psykoterapeuter, psykiater, socionomer och andra som i sin yrkesövning möter människor med ensamhetsproblematik.

Pris: 2 800 kr + moms, inklusive för- och eftermiddagskaffe, lunch och snittar & bubbel.

Information och anmälan: Anmäl dig genom att fylla i formuläret på www.wisemind.se under Kontakt och kursanmälan. Eller maila info@wisemind.se Mobil 070-2652575. Sista anmälningsdag 12 februari 2020.