

WiseMind AB

Compassionfokuserad terapi

veckokurs på

Las Palmas

11-15 januari 2018



Inled arbetsåret 2018 med en veckokurs i Compassionfokuserad terapi i Gran Canarias huvudstad Las Palmas. Kursen hålls på fyrstjärniga Hotel Cristina som ligger alldeles intill den fyra kilometer långa Las Canteras-stranden. Varva utbildning av hög kvalitet med sol, bad och Las Palmas mångfacetterade stadsliv. Det mesta finns inom bekvämt räckhåll, såsom shoppingstråken i Trianaområdet och Gamla Stan (Vequeta) med Santa Ana-katedralen och Moderna museet.

Compassionfokuserad terapi (CFT) är en terapiform inom KBT-spektrat som utvecklats av den brittiska psykologiprofessorn Paul Gilbert. Metoden har en bred teoretisk bas med innehåll från evolutions- och socialpsykologiska teorier, buddistiska traditioner och på senare tid även idéer från funktionell kontextualism.

Inom compassionfokuserad terapi betraktas "compassion" eller "selfcompassion" som psykologiska begrepp bestående av olika egenskaper och färdigheter. I behandling riktas fokus mot att utveckla dessa genom visualiseringsbaserade interventioner tillsammans med evidensbaserade interventioner inom det som kallas "tredje vågens KBT". Detta då det visat sig i studier att ökad grad av selfcompassion korrelerar med ökat välmående, tillfredsställelse och självomhändertagande samt minskad grad av nedstämdhet, ångest och stress. Selfcompassion har efterhand visat sig ha god effekt inom allt fler populationer, se Leaviss och Uttley 2014.

Kursens mål

Kursdeltagaren skall efter genomgången kurs

- Teoretiskt förstå begreppen compassion och selfcompassion.
- Ha kunskap om aktuell forskning inom området.
- Tillägnat sig en upplevelsebaserad förståelse för compassionfokuserade övningar genom egen praktisk tillämpning.
- Ha kunskaper om metodens tillämpning i psykologisk behandling.
- Kunna tillämpa compassionfokuserade interventioner i sin verksamhet.
- Reflektera över metodens styrkor och svagheter.

Kursledare Suzanne Blomstedt



Suzanne Blomstedt är leg. psykolog och enhetschef inom öppenvårdspsykiatri i Malmö. Hon är en av Sveriges mest erfarna kliniker inom CFT och hon har sedan 2010 kontinuerligt utbildat sig i CFT hos bland annat Paul Gilbert, Christopher Germer, Kristin Neff och Christine Brähler. Suzanne handleder och utbildar i CFT/CMT och har en gedigen klinisk erfarenhet av metoden som hon tillsammans med Cecilia Kämpe har implementerat, arbetat med och bedrivit forskning på inom specialistpsykiatri och i primärvård sedan 2010.

Kursens omfattning och upplägg

Kursen omfattar 30 lektionstimmar och sträcker sig över fem dagar varav fyra lärarledda med ett förmiddagspass och ett sent eftermiddagspass, samt en dag eget arbete (dag 3) Räkna med ca 3 timmars tidsåtgång till hemuppgifter och förberedelser inför de två sista kursdagarna.

Upplägget kommer att vara troget Paul Gilberts Compassion Focused Therapy (CFT) och Compassionate Mind Training (CMT), med inslag från ACT.

Forskning, teoretiska modeller och evolutionsteori kommer att varvas med upplevelsebaserade övningar, gruppdiskussioner och färdighetsträning i form av rollspel.

Kursen vänder sig till leg psykologer, leg psykoterapeuter, psykiatriker och andra yrkesgrupper med minst grundläggande psykoterapiutbildning (sk steg1)

Kurslitteratur

För att få ut maximalt av kursen, räkna med minst fem timmar för inläsning av kurslitteraturen.

Gilbert, P. (2010). *Compassion-focused Therapy: Distinctive features*. Hove: Routledge.

Gilbert, P., Hayes, S., Kolts, R. (2016) *CFT Made Simple*. New Harbinger Publications.

Gilbert, P. & Procter, S. (2006) *Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: overview and pilot study of a group therapy approach*. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-397.

Leaviss, J., Uttley, L. (2014) *Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review*. *Psychological Medicine*, 1-19

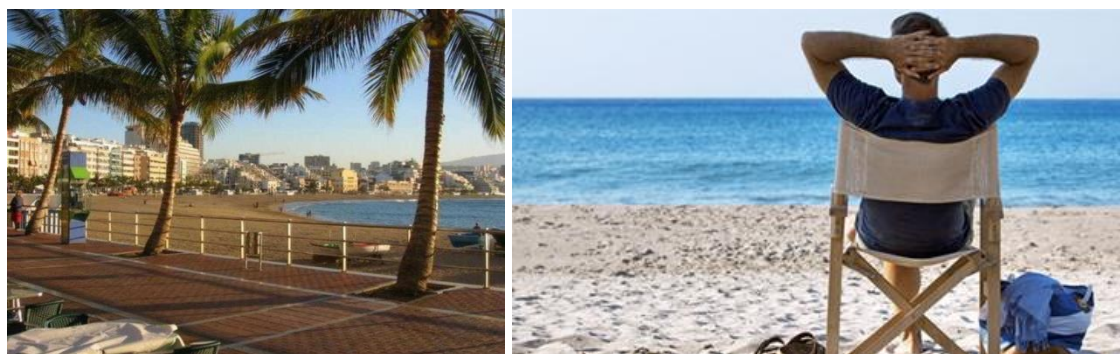
Neff, K. D. (2003). *Development and validation of a scale to measure self-compassion*. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Kursavgift 6 800 kr + moms inklusive välkomstmiddag samt för- och eftermiddagsfika under kursdagarna. *Observera att kostnader för flyg och boende inte ingår i kursavgiften. Se nedan.*

Flyg och boende i Las Palmas

WiseMind samarbetar med Ving som erbjuder paketresor med flyg och boende på fyrstjärniga Hotel Cristina där kursen hålls, alternativt det enklare hotellet Colón Playa. **Se längre ner i texten.** Kontakta oss på info@wisemind.se eller 070-2652575 så hjälper vi till att boka resan. Det är också möjligt att boka två veckors resor. Kursdeltagarna kan också välja att på egen hand boka alternativt flyg och boende.

Hotel Cristina****



Hotel Cristina är beläget direkt vid strandpromenaden och den breda Las Canteras-stranden, nära Santa Catalina-parken. Hotellet erbjuder solterass, pool och solstolar

samt spa, gym och massage. Gratis wifi på hela hotellområdet. Mer om Hotel Cristina: <http://en.hotelcristinalaspalmas.com/> Mer info hittar Du här <http://en.hotelcristinalaspalmas.com/>

Pris för Vings paketresa med boende på Hotel Cristina

Flyg från Arlanda, Göteborg eller Köpenhamn 10-17 januari, Hotel Cristina inklusive frukostpension och flygtransfer.

Del i dubbelrum med balkong och havsutsikt 10 380 kr inkl frukostbuffé, mat på flyget och transfer.

Enkelrumstillägg: 3 750 kr. Antal enkelrum är begränsade så dröj inte med att boka!

Del i dubbelrum med balkong och utsikt mot gatan 8 880 kr inkl frukostbuffé, mat på flyget och transfer

Enkelrumstillägg 2750 kr. Antal enkelrum är begränsade så dröj inte med att boka!

Hotel Colón Playa***



Ving erbjuder också paketresor med boende på trestjärninga Hotel Colón Playa med bra läge vid Las Canterasstranden och ca 100 meter från Hotel Cristina. Gratis Wifi. Läs mer om Colón Playa här:

<http://www.ving.se/kanarieoarna/las-palmas/colon-playa>

Pris för paketresa med Hotel Colón Playa

Flyg från Arlanda, Göteborg eller Köpenhamn 10-17 januari

Del i dubbelrum med pentry och havsutsikt, frukost ingår ej men transfer och mat på flyget: 7.500:-

Dubbelrum för eget bruk med pentry och havsutsikt, frukost ingår ej, men transfer och mat på flyget: 9.900:-

Information och anmälan: www.wisemind.se, info@wisemind.se, 070-2652575, 08-6856050. Begränsat antal platser. Senast 1 oktober 2017.