

WiseMind AB

erbjuder en utbildningsdag om

SJÄLVKÄNSLA och PERFEKTIONISM hos ungdomar och vuxna



Stockholm, Ersta konferens, 21 september 2020, kl10-17

Bristande självkänsla och perfektionism har kommit att bli centrala begrepp för hur vi skall förstå den ökande psykiska ohälsan i vårt samhälle. I västvärlden har perfektionismen fördubblats sedan 1980-talet och drabbar allt yngre personer. Hos ungdomar tycks rädsla att misslyckas vara starkare än rädsla för döden.

Låg självkänsla och perfektionism är transdiagnostiska tillstånd som förekommer som inslag i en mängd olika diagnoser och orsakar stort lidande. Kursen utgår från boken "Självkänsla och perfektionism" som utkom hos Studentlitteratur 2018.

Förmiddagen börjar med allmän introduktion av begreppet och forskning kring självkänsla samt beskrivning av autentisk god självkänsla. Sedan fokuseras förståelse och behandling av genuint låg självkänsla och tillagsinställning.

Under eftermiddagen ges en allmän introduktion av begreppet och forskning kring perfektionism samt hur vi kan särskilja hälsosam från ohälsosam perfektionism. Sedan fokuseras förståelse och behandling av osäker låg självkänsla och ohälsosam perfektionism. Genomgång av olika självkänsloproblem innehåller:

- konceptualisering av självkänsla
- dagbok för självkänsla
- beteendeeexperiment

- självkänedom, självkritik och värderingar

Föreläsning bygger på många fall exempel samt övningar som syftar till att ge deltagarna egna erfarenheter och underlätta inläring.

Lärandemål:

Kännedom om

- Konceptualisering och behandling av låg självkänsla, konflikträdsla och tillagsinställning
- Konceptualisering och behandling av ohälsosam perfektionism och rädsla att misslyckas och få kritik.

Kursen vänder sig till psykologer, psykoterapeuter, psykiater, socionomer, psykiatrijuksköterskor och andra med grundläggande psykoterapiutbildning (sk steg 1) som möter ungdomar och vuxna med problematisk självkänsla och perfektionism.



Utbildningsdagen leds av Irena Makower, docent i klinisk psykologi, leg psykolog, leg psykoterapeut Irena forskar bland annat om perfektionism och strategier för ökad självkänsla. Hon arbetar kliniskt med vuxna och ungdomar med självkänsloproblematik och leder utbildningar och workshops inom ämnet. Irena har lång erfarenhet av undervisning och handledning på psykoterapeutprogrammet med KBT- inriktning.

Rekommenderad litteratur

Makower, I. (2018) Självkänsla och perfektionism. Från teori och forskning till klinisk tillämpning. Studentlitteratur.

Pris: 3 200 kr + moms vilket inkluderar lunch, för och eftermiddagsfika samt Irena Makowers bok *Självkänsla och perfektionism. Från teori och forskning till klinisk tillämpning* (Studentlitteratur, november 2018).

Information och anmälan: WiseMind AB, www.wisemind.se info@wisemind.se
070-2652575. Sista anmälningsdag 7 september 2020.