

WiseMind AB

erbjuder en utbildningsdag om

SJÄLVKÄNSLA och PERFEKTIONISM

Från teori till klinisk tillämpning

Stockholm, Ersta konferens, 4 december 2018, kl 10-17

Låg självkänsla och perfektionism är transdiagnostiska tillstånd som skapar stor psykisk ohälsa och förekommer som ett inslag i många psykiatriska diagnoser. Dessa tillstånd har systematiskt ökat i västvärlden sedan 1980-talet, bl. a som konsekvens av rådande värderingar om att allt skall mätas, jämföras och konkurreras om. Värderingar, som sprids blixtnabbt via modern teknik, drabbar allt yngre barn och lämnar individen ensam och otrygg med ett tungt ansvar om att lyckas i livet och stark rädsla att misslyckas.

Utbildningsdagen leds av Irena Makower,

docent i klinisk psykologi, leg psykolog, leg psykoterapeut och författare till *"Självkänsla och perfektionism. Från teori till klinisk tillämpning"*

Studentlitteratur, november 2018. 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.



Presentationen baseras på Irena Makowers bok *Självkänsla och perfektionism. Från teori till klinisk tillämpning* (Studentlitteratur, november 2018) och handlar om hur vi med hjälp av psykoterapi kan frigöra självvärdering från yttre källor för bekräftelse och minska rädsla att misslyckas och inte bli omtyckt. Utbildningsdagens psykologiska kunskapsbas utgörs av ett forskningsfält inom modern social psykologi-som innehåller teorier av bland annat Roy Baumaister, Tory Higgins, Carol Dweck och Virgil Zigler-Hill.

Med utgångspunkt i teorier om implicit och otrygg självkänsla kommer två typer av låg självkänsla att belysas. Dels så kallad äkta låg självkänsla eller klassisk låg självkänsla, och

dels osäker låg självkänsla präglad av perfektionism. Dessa två självkänslotyper kartläggs med hjälp av evidensbaserade mätinstrument och illustreras med kliniska exempel med översikt av psykoterapeutiska behandlingsstrategier.

För att få en fördjupad förståelse för problematiken kommer deltagarna att få göra självskattningar och rollspel med utgångspunkten i egna erfarenheter av självkänsla.

Pris: 2 600 kr + moms vilket inkluderar lunch, för och eftermiddagsfika samt Irena Makowers bok *Självkänsla och perfektionism. Från teori till klinisk tillämpning* (Studentlitteratur, november 2018).

Information och anmälan: WiseMind AB, www.wisemind.se info@wisemind.se
070-2652575. Sista anmälningsdag 20 november 2018.