

**WiseMind AB**

erbjuder en utbildningsdag om

## **SJÄLVKÄNSLA och PERFEKTIONISM**

Från teori och forskning till klinisk tillämpning



**På grund av det stora intresset erbjuds en extrainsatt utbildningsdag  
Stockholm, Ersta konferens, 4 februari 2019 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 ökad 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.

**Presentationen baseras på** Irena Makowers bok *Självkänsla och perfektionism. Från teori och forskning 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.

## **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.



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 och forskning till klinisk tillämpning* (Studentlitteratur, november 2018).

**Information och anmälan:** WiseMind AB, [www.wisemind.se](http://www.wisemind.se) [info@wisemind.se](mailto:info@wisemind.se)  
070-2652575. Sista anmälningsdag 18 januari 2019.