

Wise Mind AB

KBT vid
Sviktande självkänsla och klinisk perfektionism

Stockholm, 2-3 oktober 2017



Sviktande självkänsla är ett vanlig transdiagnostisk problem som uttrycks genom överdriven självkritik, tillagsinställning, och perfektionism. Många patienter söker hjälp för låg självkänsla, dålig självförtroende eller perfektionism i samband med depression, utmattning, ångestproblem och ätandestörningar. För första gången i Sverige kommer evidensbaserade mätinstrument för implicit (dold) självkänsla och skör självkänsla att presenteras och användas vid klinisk fallkonceptualisering för låg självkänsla och perfektionism.

KBT modeller för behandling av låg självkänsla och perfektionism kommer att gå genom. Behandlingsstrategier delas upp i strategier för automatisk informationsbearbetning som t.ex. förstärkning av positiva självbilder (Competitive Memory Training) och omstrukturering av negativa självbilder (Imagery Rescripting) och strategier för medveten informationsbearbetning som t.ex. affirmationer av egna värderingar, omattribuering vid självkritik och strategi för måluppfyllelse.

Teorigenomgångar varvas med praktiska övningar där vi bland annat övar genom att använda olika mätinstrument och behandlingsstrategier.



Kursledare: Irena Makower, docent i klinisk psykologi, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, handledare i KBT. Disputerad inom ämnet självkänsla. Ansvarig för psykoterapeutprogrammet med KBT- inriktning på Högskolan Evidens, forskar bl.a. om implicit självkänsla, känslomässig intelligens, och KBT- program för unga vuxna. Irena Makower arbetar kliniskt med KBT behandling av sviktande självkänsla och klinisk perfektionism hos ungdomar och vuxna. Under 2018 kommer hon ut med en bok i ämnet hos Studentlitteratur.

Lärandemål:

Förtrogenhet med

- Klinisk fallkonceptualisering vid sviktande självkänsla och perfektionism
- Strategier för omstrukturering av självbild
- Strategier för behandling av självkritik

- Strategier för behandling av klinisk perfektionism och rädsla att misslyckas hos vuxna och stressade ungdomar
- Strategier för behandling av tillagsinställning och konflikträdsla

Kursens omfattning och uppläggning:

Kursen omfattar två heldagar. Undervisningsformerna är föreläsningar, demonstrationer och praktiska övningar. Deltagarna kommer att få möjlighet att öva genom att använda olika mätinstrument och behandlingsstrategier på sig själva. Kursen lämpar sig därför väl som upplevelsebaserad egenterapi för Dig som går såväl psykoterapeutprogrammet som grundläggande psykoterapiutbildning.

Kursen vänder sig till psykologer, psykoterapeuter, psykiater, socionomer, psykiatrisjuksköterskor och andra kliniskt verksamma med grundläggande psykoterapiutbildning (sk steg 1).

Rekommenderad litteratur

During, C., Jessop, D.C. (2015). The moderating effect of self-esteem on self-affirmation effects. *British Journal of Health Psychology* 20, 274-289.

Egan, S.J., Hine, P.(2008). Cognitive Behavioral Treatment of perfectionism. A Single Case Experimental Design Series. *Behaviour change* vol. 25, No 4, 245-258.

Korrelboom, K., Maarsingh, M., Huijbrechts, I. (2012). Competitive Memory Training (COMET) for treating low self-esteem in patients with depressive disorders: A randomized Clinical Trial. *Depression and Anxiety* 29:102-110.

Makower, I. (2011). *Ångest bekämpas med prestation*. Svenska Dagbladet, 20 september

Makower, I. (2008). *Att bygga upp självkänslan med hjälp av KBT*, Psykisk Hälsa 2.

Makower, I. (2010). *An idiosyncratic method for identifying schemas*. International Journal of Cognitive Therapy, IACP Newsletter.

McManus, F., Waite, P., Shafran, R.C. (2009). *Cognitive-Behavior Therapy for low self-esteem: A case example*. Cognitive and behavioral Practice 16, 266-275.

Pack, S., Condren, E. (2014). *An evaluation of group behaviour therapy for low self-esteem in primary care*. The Cognitive behavior Therapist vol 7, p1-10.

.

Referenslitteratur

Shafran, R., Egan, S., Wade, T. (2010). *Overcoming Perfectionism*, Robinson Publishing, StorpoCKET Virgil Zeigler-Hill (Ed.). (2013). *Self-esteem*. Psychology Press. Taylor&Francis Group. 179s.

Pris

4 600 kr + moms inklusive lunch samt för- och eftermiddagsfika.

Kursmaterial ingår inte i kursavgiften. Handouts och artiklar kommer att mejlas ut i god tid och deltagarna skriver själva ut.

Plats: Ersta konferens, Erstagatan 1K, Stockholm, samtliga dagar kl 09.30--16.30

Information om anmälan:

Anmäl Dig genom att fylla i anmälningsformuläret på www.wisemind.se under "Kontakt och kursanmälan". Eller e-posta info@wisemind.se eller ring 070-2652575.
Sista anmälningsdag 15 september 2017