



Utbildningsdag

KONTAKT

☎ 076-325 49 58

✉ info@wisemind.se

Självkänsla och perfektionism

Hos ungdomar och vuxna



Datum och plats

14 mars 10.00-17.00

Fysiskt på Ersta Konferens, Stockholm
Erstagatan 1K.

Även digitalt deltagande möjligt.

Kursinformation

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 rädslan att misslyckas vara starkare än rädslan för döden. Låg självkänsla och perfektionism är transdiagnostiska tillstånd som förekommer som inslag i en mängd olika diagnoser och orsakar ett stort lidande.

Kursen utgår ifrån boken "Självkänsla och perfektionism". Föreläsningarna bygger på många fall exempel, samt övningar som syftar till att ge deltagarna egna erfarenheter och underlätta inläring.



Kursdagen

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 på hälsosam från ohälsosam perfektionism.



Utbildningsdag

Sedan fokuseras förståelse och behandling av osäker låg självkänsla och ohälsosam perfektionism. Genomgången av olika självkänsloproblem innehåller: - konceptualisering av självkänsla - dagbok för självkänsla - beteendeeperiment - självkänedom, självkritik och värderingar.



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.

Lärandemål

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

KONTAKT

☎ 076-325 49 58

✉ info@wisemind.se

Målgrupp för kursen

Kursen riktar sig till: Psykologer, psykoterapeuter, psykiatiker, Socionomer, psykiatrisjuksköterskor och övriga yrkesgrupper med grundläggande psykiatriutbildning som möter ungdomar och vuxna med problematisk självkänsla och perfektionism.

Pris

Fysiskt deltagande: 2 800 + moms.
Inkl. lunch, för- och eftermiddagsfika.
Digitalt deltagande: 2 300 + moms

Information och anmälan

Anmälan görs på WiseMinds hemsida:
www.wisemind.se

Kontakt

info@wisemind.se

Tel: 076 325 49 58

Sista anmälningsdag

28 februari 2022