

## Stress og stress-håndtering. 2 dages kursus i Århus.

27-28. September, 2012

Fiskergade 41,  
8000 Århus C.

Et voksende antal danskere oplever sig som stressede, og der foreligger i dag dokumentation for, at længerevarende stress kan have en negativ indflydelse på vores psykiske og fysiske helbred. Omfanget og betydningen af stress varierer imidlertid fra person til person, hvilket bl.a. hænger sammen med forskelle i livsomstændigheder, adfærdstræk og måder, hvorpå vi ”mestrer” stresspåvirkninger.

Kurset præsenterer 1) et overblik over en række centrale begreber og resultater indenfor stressforskningen og beskriver en række centrale forhold og ”kompetencer”, som beskytter mod udbændthed og negative konsekvenser af stress, og 2) elementer i stress-behandling med særlig fokus på a) stress-samtalen, b) visualiseringsteknikker og øvelser til afdækning af stress-faktorer og individuelle og sociale ressourcer og c) redskaber til mestring af stressfaktorer og stress-reaktioner.

Formen vil bestå i en vekselvirkning mellem oplæg, individuelle øvelser og gruppeøvelser.

Underviser: Bobby Zachariae ([www.bzach.dk](http://www.bzach.dk))



### Kurset afholdes torsdag-fredag d. 27-28/9, 2012.

Torsdag d. 27/9 fra 10.00-17.00, med morgenkaffe fra kl. 9.30.

Fredag d. 28/9 fra 9.00-16.00, med morgenkaffe fra kl. 8.30.

Prisen er 3.850,- kroner for medlemmer og 4.250 kroner for ikke-medlemmer af selskabet. Heri er inkluderet morgenbrød, kaffe og vand samt frokost begge dage.

Tilmelding: Tilmelding er bindende og foregår efter ”først til mølle”-princippet. Tilmeld dig hos Eva Gall på [eg@sundhedspsykologi.org](mailto:eg@sundhedspsykologi.org) senest den 7. september 2012.

Betaling: Kursusbeløbet indbetales på konto 0400 – 401 25 76 779. Ved offentlig ansættelse skal EAN-nummer oplyses med henblik på betaling.

Vær opmærksom på, at din tilmelding først er endelig registreret, når vi har modtaget kursusbeløbet.

Kurset søges godkendt til sundhedspsykologisk specialistuddannelse under 11.4.4.2.1 Generel klinisk viden indenfor det sundhedspsykologiske område, og vil kunne søges godkendt til at meritere under andre specialistuddannelser.



Dansk Sundhedspsykologisk Selskab