

Grib livet – Slip bekymringerne

Foredrag med psykolog

Pia Callesen

Onsdag den 11. oktober 2023

kl. 17.30 - 20.30

på Viborg Ungdomsskole



Tag med dine kolleger til et tankevækkende og inspirerende foredrag.

Det foregår:

Onsdag den 11. oktober kl. 17.30-20.30

på Viborg Ungdomsskole, Reberbanen 13, 8800 Viborg.

Vi begynder aftenen med spisning, og kl. 18.30 går Pia Callesen på.

Vi bliver konstant bombarderet med faretruende tal om stress og mistrivsel, og aldrig før har så mange danskere været udbrændte. Ofte får samfundets perfektionskultur en stor del af ansvaret for vores manglende trivsel. Men er det kun samfundets pres og vores egne tårnhøje forventninger, der kan bebrejdes for vores psykiske udfordringer? Og hvad kan vi selv gøre for ikke at blive en del af den nedslående statistik over stressramte?

Op mod 400.000 danskere kæmper dagligt med angstsymptomer som tankemylder, uro, søvnproblemer og galoperende hjertebanken. Hittidige normer for behandling af angst har opfordret patienterne til at se indad og analysere og omstrukturere tankerne. Ifølge Pia har denne metode en negativ effekt på patienterne, og det skal derfor være slut med at selvanalysere i overdreven grad.

Hør i dette foredrag Pias bud på, hvordan angst kan helbredes med metakognitiv behandling. Teorien bygger på, at selv de stærkeste følelser som panik og angst er forbigående, og at det menneskelige sind regulerer sig selv, hvis blot det gives tid og ro til det.

Husk tilmelding til din TR senest tirsdag den 3. oktober 2023 (Har du ikke en TR, sker tilmelding på 140@dlf.org).