

Náðu tökum á reiði og öðrum tilfinningum með aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar

- Markmið:** Markmiðið með námskeiðinu er að þátttakendur læri að ná betri stjórnun á reiði og öðrum tengdum tilfinningum.
- Markhópur:** Fólkl sem er vanvirkt eða óvinnufært vegna veikinda eða slysa og vill byggja sig upp til að takasta betur á við daglegt líf. Námskeiðið er einnig hugsað sem undanfari fyrir þá sem hafa hug á að komast í frekari endurhæfingu eða sem viðbót fyrir fólk sem hefur nýlokið meðferð á stofnun og er að feta sig aftur út í lífið.
- Innihald:** Kennar verða leiðir til að takast á við sterkar tilfinningar á borð við reiði með aðferðum hugrænnar atferlismeðferðar. Fræðsla um reiði, líkamleg einkenni hennar, hugsanir og aðrar erfiðar tilfinningar. Kennar eru leiðir til að ná tökum á erfiðum hugsunum, tilfinningum og viðbrögðum. Nemendur fá fræðslu og heimaverkefni til að spreyta sig á. Gerðar eru æfingar í efninu í tímunum (t.d. slökun og að leysa vandamál) og boðið upp á umræður og spurningar til að hver og einn geti tileinkað sér efnið eftir þörfum.
- Námsefni:** Útprentuð blöð með fræðslu, verkefnum og æfingum.
- Ávinningur:** Þátttakendur munu í lok námskeiðs hafa lært ýmsilegt um reiði og aðrar tilfinningar og birtingarmynd þeirra. Þeir munu einnig fá tækifæri til að tileinka sér fjölbreyttar leiðir til að ná tökum á eigin tilfinningum, leysa vandamál og bæta samskipti sín.
- Lengd:** 15 kennslustundir (5 skipti)
- Kennari:** Elsa Bára Traustadóttir, sálfræðingur