Svenska föreningen för kognitiva och beteendeinriktade terapier

Norra lokalföreningen inbjuder till

”Återhämtning för terapeuter: må bra trots stress och press”

med Niclas Almén

1. Vi bjuder in till bokcirkel för diskussion om boken ”Återhämtningsguiden” den **13 sept** kl.18.00-20.00 på zoom
2. Workshop med **Niclas Almén**, författare till boken ”Återhämtningsguiden” Onsdagen den 4 okt kl.13.00- 17 på zoom

Stresshantering har traditionellt mest handlat om att minska stressreaktioner i stressituationer eller faktorer som leder till stressreaktioner. Att förbättra välmående och hälsa genom att söka minska eller undslippa stresstoppar är egentligen inte en så bra matchning med vad som främst är relaterat till ohälsa: kronisk stress, dvs stress som innebär att återhämtning uteblir eller blir otillräcklig. Niclas Almén ger i denna workshop olika infallsvinklar på återhämtning som kan var relevant för terapeuters egen återhämtning samt för att hjälpa klienter.

I workshopen kommer du utifrån forskningsbaserad kunskap tillsammans med andra psykoterapeuter få reflektera kring och göra övningar som syftar till att stärka din egen återhämtning, dels på jobbet och dels på fritiden, så att du långsiktigt orkar vara en engagerad terapeut likväl som ha ork kvar till en aktiv fritid.

Niclas Almén är leg. psykolog, specialist i klinisk psykologi, leg. psykoterpeut (KBT) och filosifie doktor i psykologi. Niclas är författare och har nyligen skrivit boken ”Återhämtningsguiden. Må bra trots stress och press” (se: https://www.nok.se/titlar/akademisk-psykologi2/aterhamtningsguiden/)

Anmälan:

1. **Bokcirkel för diskussion om boken.** 13 september kl.18.00-20 på zoom. Arrangemanget är kostnadsfritt. Sista anmälningsdatum är 10 september. Fler instruktioner kommer efter anmälan.

2. **Workshop tillsammans med Niclas Almén.**
   Tid: Onsdag den 4 oktober 2023 kl. 13.00-17.00
   Kostnad: 600kr för ickemedlemmar, 400kr för medlemmar i SfKBT och för studenter. Sista betalningsdatum är 27 september.

Plats: Zoom, länk skickas dagen innan, på båda arrangemangen. Begränsat antal platser, på båda arrangemangen.

Anmälan: www.sfkbt.se *Vid frågor: inga.dennhag@umu.se*