



Så bemöter du oro och ångest hos barn och unga – Evidensbaserade verktyg

Lär dig mer om hur det går att förstå oro och ångest hos barn och unga. Öka din förståelse och lär dig mer om bemötande.

Ångest och oro är en normal del av livet – men för vissa barn och unga blir den så stark att den begränsar vardagen och sänker livskvaliteten. Som professionell kan det vara svårt att veta hur man bäst möter detta, särskilt när oron inte står i proportion till verkligheten eller när den tar över barnets vardag.

I den här heldagsworkshopen får du både vägledning och praktiska verktyg för att kartlägga oro och arbeta med den. Vi går igenom skillnaden mellan oro som inte står i proportion till verkligheten och aktuell oro – det vill säga situationer där det faktiskt finns ett problem att lösa – och hur du kan använda olika metoder för respektive situation.

Kursen vänder sig till dig som möter barn och unga med oro och ångest i ditt arbetsliv och som vill få forskningsbaserade strategier att använda direkt i praktiken. Du lär dig att känna igen tecken, anpassa ditt bemötande och göra en tydlig kartläggning som blir en grund för insatserna.

Ur kursinnehållet

- Aktuellt forskningsläge om oro och ångest hos barn och unga.
- Skillnaden mellan oproportionerlig oro och aktuell oro – och metoder för båda.
- Konkreta KBT-tekniker som att närma sig i små steg och problemlösning.
- Psykoedukation – hur du pratar om oro och ångest med barn och deras familjer.
- Centrala begrepp som säkerhetsbeteenden, copingstrategier, information och undvikanden.
- Hur vuxna kan undvika att förstärka oro och ångest.
- Övningar och fiktiva fall där deltagarna tränar på de metoder som tas upp.

Detta ingår

- Kursdagar fulla med teori och praktiska övningar.
- Evidensbaserade verktyg som du har direkt nytta av i din arbetsvardag.
- Presentationer och kartläggningsmaterial.
- Kunniga, trygga och engagerade kursledare som alla är legitimerade psykologer.
- Efter avslutad kurs får du ett intyg som du kan använda för ditt CV.

Vem är kursen för?

Utbildningen vänder sig till dig som möter barn med oro och ångest och vill lära dig mer hur du

kan hjälpa dem och deras familjer.

Kursform

Kursen ges digitalt med möjlighet till full interaktivitet.

Psykologiakademin · Igeldammsgatan 26, 112 49 Stockholm · info@psykologiakademin.com · 070-730 70 02 · psykologiakademin.com

Kursens längd

Heldagsworkshop, kl. 09.00–16.00.

Kursdatum

Se aktuella kursdatum och anmälan på psykologiakademin.com.

Pris

3 495 kr exkl. moms för deltagande online.

5 395 kr exkl. moms för deltagande på plats.

Bokningsvillkor

Vid avbokning senare än 30 dagar innan kursstart debiteras halva kursavgiften. Vid avbokning senare än 14 dagar innan kursstart debiteras hela kursavgiften.

Kursledare

Kristina Loftsson, leg. psykolog · Peter Friberg, leg. psykolog

Läs mer och anmäl dig: <https://psykologiakademin.com/kurs/oro-och-angest-hos-barn-och-unga/>

