

Psykologiska strategier för inre hälsa och välmående

Tre kvällar i november

Tre kvällar med föreläsning, samtal och övningar med fokus på psykologiska strategier för inre hälsa och välmående. Första kvällen fokuserar vi på psykodynamisk psykologi, den andra på kognitiv och behavioristisk psykologi och den tredje på humanistisk, existentiell och transpersonell psykologi.

En workshopserie:

Tid: 18.00 - 20.00

Datum: 1:a, 8:e, 15:e november

Pris: 800 kr för alla tre tillfällen

Linnégatan 6a, 352 33 Växjö

www.philipbackmo.se

Psykologi och konsten att leva

Vardagen är fylld med utmaningar för de flesta av oss. Arbetsliv, föräldraskap, nära relationer och inte minst vårt eget inre kan vara svårt att hantera.

Psykologi är läran om hur vi människor fungerar och vad vi kan göra för att hantera livet något bättre. Under de senaste hundra åren har några teorier kommit att dominera psykologin och psykoterapin, den gren som handlar om att direkt och konkret hjälpa människor att leva väl. Att få en inblick i dessa olika teorier kan hjälpa oss besvara frågor som

- Hur kan jag förstå mig själv och mina känslor? Varför reagerar jag som jag gör? Hur är jag präglad av mina tidigare relationer?
- Hur kan jag tänka och agera för att hantera svåra situationer och utmaningar? Hur upprätthålls mina destruktiva tendenser och vad kan jag göra för att ändra dem?
- Hur kan jag leva mer meningsfullt? Vad innebär självförverkligande? Vilken roll har andlighet för min inre utveckling?

Vem lämpar sig workshopen för?

Alla som vill lära sig mer om sig själva och olika psykologiska teorier för att öka förmågan till självinsikt och personlig utveckling.

Du kommer lära dig:

- Förstå och känna igen skillnaderna mellan psykodynamisk, kognitiv, behavioristisk och humanistisk psykologi.
- Strategier för att hantera svåra känslor och ångest, likväl som för att leva mer meningsfullt och självförverkligande.
- Främja ett ansvarsfullt och konstruktivt förhållningssätt till dig själv och livet.

Format:

- Föreläsning och presentation av nyckelbegrepp och bakomliggande teori, samt forskningen som ligger till stöd för teorierna.
- Mindre grupper – samtal i mindre grupper och övningar kring temat.
- Parsamtal/triader – vilka ger tillfälle att identifiera egna utmaningar och tillämpa teorierna.
- Gemensam reflektion och erfarenhetsutbyte.

Workshopledare:

Philip Bäckmo, fil. kand psykologi/
filosofi, leg. psykoterapeut.

Tillfälle 1, 1:a november, kl 18-20:

Psykodynamisk psykologi

Den psykodynamiska psykologin grundades av Freud och har utvecklats i en mängd olika riktningar sedan dess. Grundidéer som det omedvetna, försvar, inre konflikter och inte minst vår barndoms och våra tidiga relationers inflytande är centrala. Den psykodynamiska psykologin betonar betydelsen av självinsikt och förståelse för vårt inre ofta komplexa dynamik.

Tillfälle 2, 8:e november, kl 18-20:

Kognitiv och behavioristisk psykologi

Forskning visar att ett strukturerat undersökande av våra tankar kan ge stora resultat för hur vi upplever världen och att vi i stor utsträckning kan påverka våra känslor i en mer konstruktiv riktning. Kognitiv och behavioristisk psykologi ger verktyg att hantera svåra situationer och utmana våra rädslor för att må bättre.

Tillfälle 3, 15:e november, kl 18-20:

Humanistisk, existentiell och transpersonell psykologi

Den humanistiska psykologin betonar människans inneboende potential och konstruktiva förmågor. Den transpersonella psykologin går ett steg längre och kombinerar lärdomar från religion och andlighet med psykologi. Den existentiella psykologin betonar betydelsen av mening, moral och ansvar för våra val. Tillsammans är dessa perspektiv både kompletterande och självständiga alternativ till den psykodynamiska och kognitiva.

Anmälan: (senast 18/10)

<https://simplesignup.se/>

[private_event/137812/4defcb3045](https://simplesignup.se/private_event/137812/4defcb3045)