

Metakognitiv terapi -Introaften for voksne

Torsdag 22/2
kl. 19.00 - 21.00
Kr. 290,-

Online via zoom



Metakognitiv terapi, er en evidensbaseret metode som har vist sig særlig effektiv på mange udfordringer. Det er en metode alle kan lære at bruge og få glæde af.

Metakognitiv terapi er ikke en terapiform, hvor du behøver grave rundt i fortiden og ubehagelige tanker. Det handler mere om viden du skal tilegne dig og nogle teknikker, du skal lære og træne. Alle kan få glæde af det, da det også er en generel tilgang til livet og hverdagen.

Hvad får du med dig på denne aften

- Du lærer hvordan du får mere kontrol over dit tanke- og adfærdsmønster.
- Du får værktøjer og øvelser, så du selv kan træne det.
- Du lærer, hvordan du kan træne din hjerne, så du kan være mere nærværende og opleve en større ro og grounding.
- Du lærer også hvorfor din tænkning kan være med til at spænde ben for dig.
- Du lærer hvordan du bliver bedre til at håndtere livet, når det byder på udfordringer.

Praktisk info

Det vil primært være undervisning med øvelser undervejs.

Link sendes på mail umiddelbart før introaften

[Tilmelding: klik her](#)

Hvem er jeg?

Mit navn er Ulrikke, jeg har kæmpet med angst gennem det meste af mit liv i mange former. For ca. 10 år siden, blev det rigtig alvorligt og med en depression oveni. Først her fik jeg hjælp og stiftede bl.a. bekendtskab med den metakognitive tilgang. Sidenhen brugte jeg 6 år på at uddanne mig, bla. til metakognitiv psykoterapeut og psyk. coach.

I dag har jeg det bedre end nogensinde, og jeg ville ønske jeg tidligere i mit liv havde lært hvad jeg ved nu.

Du kan læse mere om mig på min hjemmeside: roihoedet.dk

