



STRESSCOACHUDDANNELSE
MED CERTIFICERING

HOLD 9

Specialist i stress
og mental sundhed

OPSTART

Torsdag 10. februar 2022

[Læs mere her >](#)

På denne uddannelse får du:

- En komplet værktøjskasse til at styre mennesker udenom stress og sygdomsmeldinger.
- Enkle værktøjer, som kan hjælpe mennesker med at stoppe op i tide og undgå stress.
- Fortrolighed med at anvende værktøjerne i forløb med stressramte.
- En solid faglighed, som styrker din position i jobbet.
- Kompetencerne til at flytte mennesker ud af stress gennem refleksion.
- 1 times vejledning med stressekspert Rikke Maj Thauer.
- Mulighed for at fordybe dig og få sparring fra ligesindede.

Hvad siger andre om uddannelsen?

”Uddannelsen har givet mig mulighed for at få trænet samtaleteknikker, og jeg kan se, hvilken forskel samtalerne gør for mine kolleger. Værktøjerne hjælper og giver mening, både for mig og den enkelte – og kan være med til at fastholde langt flere på arbejdspladsen, frem for, at de bliver sendt hjem med en sygemelding.”

Charlotte Lindebod, HR-Manager hos Siemens Mobility

”Jeg føler mig meget oplyst. Tænk at der ikke skal mere til, hvor enkelt det i virkeligheden er at skabe trivsel på arbejdspladsen. Jeg synes alle burde komme på den her uddannelse!”

Malene Romme Frydkjær, Pensionskundechef hos Velliv

Hvem er dine undervisere?



Rikke Maj Thauer
Stressekspert



John Powers Bates
Censor



Ellen Boesen
Psykolog



Eva Gade
Hypnoterapeut



Henrik Greve
Body-SDS behandler



Anders Stahlschmidt
Konfliktmægler

Datoer

Modul 1: 10. + 11. februar 2022

Modul 2: 3. + 4. marts 2022

Supervision: 23. marts 2022 (3 timer)

Modul 3: 24. 25. marts 2022

Supervision: 20. april 2022 (3 timer)

Modul 4: 21. + 22. april 2022

Supervision: 18. maj 2022 (3 timer)

Modul 5: 19. + 20. maj 2022

Certificering: 17. juni 2022

MODUL 1 - Forstå stress



Du lærer:

- **Hvad der** sker i hjernen, kroppen og psyken, når en person har stress.
- **Hvad der** virker mod stress – dokumenteret med den nyeste stressforskning.
- Hvordan ”de 3 systemer” styrer stresshormonerne.

Du træner:

- Hvordan du laver en professionel stress-screening og afdækker, hvor længe en stressramt har været belastet.
- Hvordan du inddrager ”de 3 systemer” i behandlingen.

Du får introduktion til, hvordan du:

- Håndterer dilemmaer og etiske regler i rollen som henholdsvis intern og ekstern stressspecialist.
- Stiller åbne, nysgerrige og afdækkende spørgsmål – og hvor faldgruberne er.
- Bruger ANTISTRESS-dagbogen som professionelt måleværktøj.
- Kommer i gang med samtalerne i 1. fase, stress-screeningen.

MODUL 2 – Psykisk Førstehjælp



Du lærer:

- **Hvad** psykisk sygdom er – og hvor udbredt er det.
- **Hvorfor** stress kan føre til psykisk sygdom.
- Hvad er depression, angst og misbrug – og hvordan spotter du det.
- Hvordan du håndterer psykiske kriser og mobning.
- Hvordan man håndterer mennesker med kritisk somatisk sygdom, når de vender tilbage til jobbet.

Du træner:

- En konkret handleplan for psykisk førstehjælp indenfor områderne depression – angst – misbrug.
- Hvordan du afdækker depression og angst.

Du får en introduktion til, hvordan du:

- Navigerer i rollen som psykisk førstehjælper.
- Yder krisehjælp, når du møder:
 - Selvmordstanker og adfærd.
 - Traumatiske hændelser.
 - Aggressiv adfærd.
 - Mobning.

MODUL 3 – Behandling



Modul 3 indledes med 3 timers gruppesupervision på samtalerne i fase 1.

Herefter begynder undervisningen, hvor du lærer:

- Begreberne realistisk formåen, positiv formåen og negativ formåen.
- Hvad der ligger i rollen som professionel stressspecialist.

Du træner:

- De kognitive stresshåndteringsværktøjer.
- Hvordan du afdækker arbejdsrelateret og privatrelateret stress.
- Hvordan du giver den enkeltes ansvarsfølelsen for sig selv.

Og du får en introduktion til:

- Tværfaglig stressbehandling, herunder hvornår du skal henvise til psykolog, kropsterapeut, hypnoterapeut eller andre.
- Fase 2, afklaringen af, hvilke triggere der har udløst stress hos den specifikke medarbejder eller klient.

MODUL 4 – Specialistrollen



Modul 4 indledes med 3 timers gruppesupervision på samtalerne i fase 2.

Du lærer:

- Om begrebet compassion, som er, hvordan den ramte kan passe på sig selv.
- Hvordan du forebygger, at stress vender tilbage.
- **Hvordan du håndterer, hvad der sker med dig selv, når du arbejder med andre mennesker.**
- **Hvor vigtigt det er, at du som professionel stressspecialist kender selv og dine egne mønstre.**

Du træner, hvordan du:

- Afdækker grundlæggende livsværdier m.h.p. at udvikle strategier, der beskytter den enkelte mod stress.
- Udarbejder konkrete indslusningsplaner.
- Spotter tegn på, at et andet menneske er i risiko for at udvikle stress.

Og du bliver introduceret til 3. fase af værktøjskassen.

MODUL 5 – Samtalen



Modulet indledes med 3 timers gruppesupervision på jeres samtaler i fase 3.

Herefter begynder undervisningen, og du får:

- En udvidet viden om forskellige kommunikative virkemidler.
- Viden om manipulerende adfærd og konfliktskyhed.
- Indblik i hvordan stress kan forebygges alene ved, at den enkelte bliver klogere på sine egne rettigheder i.f.t. at sætte grænser.

Du træner:

- Din egen kommunikative formåen.
- Værktøjer til at hjælpe mennesker ud af konfliktskyhed.
- Samtalen og udvikling af din spørgeteknik.

Og du får en introduktion til:

- Hvordan du lærer andre at sætte grænser og sige fra.
- Hvordan du rådgiver andre ift. kommunikation og konflikter i rollen som specialist.

CERTIFICERING - 17. juni 2022



Certificeringskrav

- Afholde min. 15 samtaler med klienter/medarbejdere.
- Deltage på alle 9 supervisionstimer.
- Være aktiv på uddannelsen.
- Skrive en 5 siders certificeringsopgave, hvor du selv vælger et tema, der er relateret til stress. Det kan være en ny stresspolitik, et forretningskoncept om stress eller et specifikt emne, som eksempelvis stresshormoner.
- Godkendes “certificeringsklar” af vores psykolog, hvilket betyder at du besidder evnen til at se kritisk på egen praksis, og er villig til at udvikle denne evne.

I løbet af uddannelsen har du adgang til 1 times vejledning hos Rikke Maj Thauer. Mange bruger denne time op mod certificeringsopgaven.

Uddannelsen slutter med en certificeringsdag, hvor du og de øvrige studerende fremlægger jeres certificeringsopgaver for hinanden. Du får feedback på opgaven og fremlæggelse af censorer, og vi gennemgår din egen feedback af dine samtalesessioner.

Censorkorpset består af dine to undervisere stressekspert Rikke Maj Thauer og psykolog Ellen Helle Boesen samt censor John Powers Bates. Tværfagligheden i censorkorpset sikrer, at du efter endt uddannelse både kan behandle stress, har styr på fakta, kender din egen beføjelse og endeligt, at det, du behandler i din eksamensopgave, også vil fungere i praksis i danske virksomheder.

Med certificeringen følger et bevis og titlen “*Certificeret specialist i stress og mental sundhed*”. Uden certificering følger et uddannelsesbevis fra Thauer Stresscenter, men ingen titel.

Økonomi og praktisk

På hvert hold er der kun plads til 8 deltagere, fordi vi vil sikre den høje kvalitet.

Alle undervisningsdage er fra kl. 9.00-16.00, og der vil være morgenmad og kaffe fra kl. 8.30.

Normalprisen for uddannelsen er 45.000 kr.

EARLY BIRD PRIS er 35.000 kr. eller 10 rater á 3.500 kr.

... ved tilmelding inden 15. januar 2022

Dette dækker undervisning, vejledning, supervision, certificering, fuld forplejning og bøger anvendt på uddannelsen.

Deltagerbetalingen er ekskl. moms for virksomheder og inkl. moms for private.

Du kan reservere din plads på uddannelsen her >