



Sådan foregår MindToGo

MindToGo 1 - Kortlægning af MindToGo

Undervisningsdag kl. 9-16

- Situation, udfordringer og begrænsninger
- Ressourcer
- Tanker, følelser og kropslige fornemmelser
- Metakognitive strategier og antagelser

MindToGo 2 - Træningsperiode

Ca. to uger

- Metakognitive teknikker
- Egenkontrol og ansvar

MindToGo 3 - Kriser og traumer i livet

Undervisningsdag kl. 9-16

- Krisereaktioner
- PTSD og anden traumatisering
- Krise- og traumebehandling

MindToGo 4 - Refleksionsperiode

Ca. to uger

- Metakognitive teknikker i relation til krise og traumer
- Læring fra svære perioder og oplevelser

MindToGo 5 - Tag kontrollen tilbage

Undervisningsdag kl. 9-16

- Tanker som modspiller og medspiller
- Tag kontrollen tilbage
- Lær at leve med dine traumer
- Find vejen videre med et bæredygtigt mindset

MindToGo

...er baseret på den nyeste viden indenfor metakognitiv psykologi og psykotraumatologi

...er et undervisningsforløb, der skaber empowerment hos mennesker med diagnoser og traumer

...hjælper mennesker med at tage kontrollen tilbage