

Kursus**1 dag**

Nr. 86278 A

DKK 5.999

ekskl. moms

Dato

15-05-2024

26-09-2024

05-12-2024

27-02-2025

14-05-2025

Sted

Taastrup

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Psykisk førstehjælp på arbejdspladsen

Få værktøjer til at håndtere når kollegaer, medarbejdere og/eller andre relationer, som du møder i din dagligdag, rammes af psykisk sygdom og kriser. Kurset giver dig viden og mod til at handle.

Lær signalerne at kende

Lær, hvordan du genkender signalerne på henholdsvis stress, angst, depressioner eller misbrug og få viden om, hvordan du bedst hjælper og støtter.

I Danmark får hver tredje af os på et tidspunkt en psykisk sygdom og næsten 700.000 danskere har psykiske problemer, hvoraf stress, angst og depression udgør den største kilde. På kurset trænes du i psykisk førstehjælp og får viden om, hvordan du skal agere, når du står over for personer i dyb krise.

Deltagerprofil

Kurset er for dig, der gerne vil vide mere om, hvordan du bedst hjælper, rådgiver og støtter i forbindelse med psykiske kriser, så som stress, depression, angst eller misbrug. Hvad enten du er leder, kollega eller arbejder i en HR-funktion.

Udbytte

- Bliv i stand til at genkende symptomer og tegn på stress og psykisk sygdom



- Få viden om, hvordan mennesker med stress og psykisk sygdom helst vil mødes
- Styrk din selvsikkerhed i forhold til at hjælpe mennesker med psykiske vanskeligheder fremfor at tage afstand
- Få øget handlekraft ved akutte psykiske kriser
- Lær at kendemulighederne for professionel hjælp

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Fuld forplejning
- Casearbejde
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

På kurset undervises der i følgende:

- Symptomer og tegn på henholdsvis stress, depression, angst og misbrug
- Hvordan forløber en typisk krisereaktion
- Hvordan håndteres alvorlige kriser
- Hvad du kan gøre og sige til en person i krise
- Hvilke reaktioner kan forventes ved traumer

Anmeldelser af Psykisk førstehjælp på arbejdspladsen

Dejligt at mærke, hvordan der ikke blev læst op fra et manuskript, men taget fat i de enkelte deltagers eksempler og undervist efter, hvad der rørte sig hos de forskellige/på de forskellige arbejdspladser. En let og glidende overgang mellem de forskellige emner med tydelig rød tråd.

— **Marie Cecilie Barfod Jensen** Rigsadvokaturen

Det var rigtig dejligt med en underviser der virkelig var til stede og huskede hvem vi var, hvor vi kom fra og hvilke udfordringer vi havde. Jeg vil gerne give hende 10 stjerner - men det kan man jo ikke.

— **Noomi Channette Igel** Dansk Retursystem A/S

Syndes det var et rigtigt godt kursus.

— **Michael Nielsen** Dansk Retursystem A/S

Form

Kurset tager udgangspunkt i deltagernes erfaringer og hverdag. Der vil blive inddraget konkrete problemstillinger og undervisningen består i både diskussionsoplæg, øvelser og teori.

Søgte du andre kurser?

[Se vores udvalg af kurser i mentalt overskud og trivsel.](#)



UNDERVISER

Lizl Rand

Underviser på kurset er Lizl, hun er forfatter og foredragsholder, samt uddannet psykoterapeut og journalist. Lizl har skrevet bøgerne "Kom stærk ud af din angst" samt "Tæt på krise og sygdom – kunsten at gøre en forskel og passe på sig selv". Hun er frivillig rådgiver i psykiatrifonden og certificeret instruktør i psykisk førstehjælp.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk