

## Rescue112 tilbyder følgende kurser i Psykisk Førstehjælp 2023-24

### Psykisk Førstehjælp 4 timer DEL 1 Hjælp mennesker i krise

*Kunne du tænke dig at lære ægte krisepsykologi?*

*Vil du lære at yde psykisk førstehjælp og få mod til at tale med et kriseramte menneske?*

*Kunne du tænke dig at få en specifik metode til samtalen?*

*Vil du vide mere om hvilke kriser mennesker gennemlever ved f.eks. fyring, ulykker, overfald og skilsmisser?*

**Hjælp mennesker i krise** er et unikt kursus i krisepsykologi og krisehjælp.

Alle er velkomne på kurset, uanset uddannelsesbaggrund, arbejdsplads eller alt muligt andet.

Det vigtigste er at du gerne vil vide en masse om krisepsykologi og hvordan du på allerbedste vis kan hjælpe mennesker der befinder sig et svært sted i livet.

Derudover finder mange hjælp i kurset hvis de selv har eller har haft det svært og gerne vil blive klogere på sig selv.

På kurset får du en virkelig grundig indførelse i den teoretiske del af krisepsykologien.

Ud fra forskellige modeller forklarer vi dig alt om menneskers reaktioner ved sygdomme, fyringer, overfald, skilsmisser og ulykker.

Oven i alt dette øver vi metoden *Kort KriseSamtale*, så du er helt sikker på at din værktøjskasse er pakket med anvendelige teknikker, redskaber og værktøjer.

Generelt kan du være sikker på, at vi giver dig så meget af vores egen viden og erfaring som overhovedet muligt, på de 4 timer.

Du kan godt begynde at glæde dig.



## Egen Omsorg 4 timer DEL 2

### Lær at passe på dig selv, når du passer på andre

*Har du prøvet at stå med følelsen af afmagt?*

*Vil du lære at sætte grænser og fokusere på din egen trivsel?*

*Kunne du tænke dig en værkstøjskasse til at håndtere dine egne tanker, bekymringer og negativ energi?*

*Vil du lære at sætte dig selv i fokus, så du bliver bedre til hjælpe andre?*

**Egenomsorg** er for dig, der gerne vil lære at passe godt på dig selv. Måske arbejder du til dagligt med mennesker, som du passer godt på, og som du gør alt for skal have det godt. Eller måske er du sådan en, der bare generelt er god til at passe på og sørge for andre, men som nemt glemmer dig selv. Hvis du kan nikke genkendende til det, så det er her kursus lige noget for dig.

Mange af dem, der kommer på lige netop det her kursus, sidder lige nu og tænker, at de ville ønske, noget var anderledes i deres liv. Måske føler de sig stressede, pressede, udrændte eller er nervøse for at blive det. Så hvis du er klar på forandringer i dit liv, så kom med.

På kurset fokuserer vi på alt det i vores liv og verden, vi kan tage kontrol over, og som vi kan påvirke, så vi selv trives bedre. Vi arbejder med at blive verdensmestre i at skelne imellem, hvad vi kan gøre noget ved, og hvad vi ikke kan. Alt for mange af os går rundt og slås med noget, vi til syvende og sidst ikke kan gøre noget ved. Det tager alt for meget af vores energi, og det påvirker vores humør og trivsel i en negativ retning.

Vores egne tanker spiller en kæmpe rolle i forhold til at passe godt på os selv, og derfor skal du på kurset også lære en hel masse om tanker. Du skal lære, hvad tanker er, hvad tanker gør ved os, hvilken betydning de har, og så skal du selvfølgelig lære, hvordan du selv kan tage kontrol over, hvad du gør med dine tanker. På kurset lærer du de forskellige tankeprocesser godt at kende, og du bliver opmærksom på, hvornår du har gang i noget godt, og hvornår du skal stoppe dig selv i noget ukonstruktivt.

På den måde kommer du til at lære, hvordan du gør dig fri af bekymringer, grublerier, spekulationer og alle mulig andre tanker, som frarøver dig nattesøvnen og din trivsel i dagligdagen.



## Stress Forebyggelse 4 timer DEL 3

### Lær de nyeste metoder til at håndtere stress

*Hvad er stress egentligt?*

*Lær at modstå ubehag - træn dig selv*

*Sådan påvirker stress psykisk og fysisk*

*Hvordan forebygger du stress effektivt?*

*Lær at slippe negative tanker*

På kurset får du de bedste værktøjer til genkende stress, ikke kun hos dig selv, men også når andre udviser tegn på noget, der kunne være stress.

Trivselssignalerne får du med hjem, så du også bliver i stand til at reagere tidligt på et svagt igangværende stressforløb.

Du får masser af viden om litteratur, metoder og værktøjer til stressforebyggelse, og om hvor du henter den bedste hjælp til netop dig og dine medarbejdere. Det er nu engang bedre at forebygge end at helbrede, også når det gælder stress.

På alle 3 kurser er deltageraktiviteten høj, kursisterne løser opgaver med deres kollegaer i fællesskab, øvelser sikrer at det indlærte trænes og deres egne erfaringer kan deles med de øvrige deltagere.

For at opnå størst muligt udbytte af kurserne, anbefales det at kurserne DEL 1 og DEL 2 tages indenfor 12 måneder.

Alle 3 kurser kan dog tages som enkeltstående kurser.

*“Det kræver mod at spørge, også om hjælp”*

- Torben Toft Kursusleder Rescue112

**Kontakt tlf. 25 115 112**

Du kan ikke med dine empatiske spørgsmål gøre noget, der er værre end det, der allerede er sket. Tværtimod viser du, at du har set og anerkendt et menneske, der har det svært. Samtidig udviser du mod – for det kræver mod at være sammen med et kriseramte menneske.

