



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Aukið frelsi – aukin hamingja

Helgarnámskeið 11.-13. nóvember 2022

Með Rósu Richter sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi

Ert þú tilbúin/nn að bæta líðan lína og/eða breyta skaðlegu hegðunarmunstri með því að skoða rót vandans, vinna úr áföllum og byggja upp nýja von og framtíðarsýn?

Með hjálp EMDR, sem talin er áhrifaríkasta áfallameðferð sem býðst í dag, göldrum listmeðferðarinnar, mátti hugleiðslunnar og hreyfingu í náttúrunni býður þetta námskeið uppá raunverulegt tækifæri til sjálfsskoðunar, endurnýjunar og breytingar.

Námskeiðið hentar þér:

Ef þú hefur endurtekið upplifað djúpa vanlíðan, reynt að breyta óæskilegri hegðun eða munstri en hefur svo dottið í sama farið aftur og aftur og ert tilbúin/nn að skoða rót vandans og fást við hann með nýjum og öflugum verkfærum.

Námskeiðið mun gera þér kleift að öðlast dýpri skilning á því sem liggur á bak við hegðunina og gefa þér verkfæri til að vinna bug á henni.

Rósa mun veita fræðslu um áföll, hvernig skaðleg hegðun og vanlíðan verður til, hvernig þær festast í sessi og hvaða leiðir hafa reynst best til að vinna bug á þeim. Í EMDR úrvinnslunni, rifjast gjarnan upp minningar, myndir eða tilfinningar sem þú gerðir þér ekki grein fyrir að tengdust hegðuninni. Það myndast nýr og dýpri skilningur á stöðunni og oftast en ekki vaknar von og aukin samkennd í eigin garð. Í EMDR vinnunni deila þátttakendur ekki áfalli sínu með hópnum Vinnan krefst þess að þátttakendur séu búnir að ná lámarks jafnvægi. Rósa mun heyra símleiðis í þeim sem vilja taka þátt í námskeiðinu.

EMDR stendur fyrir "Eye Movement Desensitization and Reprocessing". Hér er tengill að síðu sem lýsir EMDR meðferð nánar: www.emdr.is

-takast á við rót vandans.

Ótal samanburða-rannsóknir hafa sýnt fram á að EMDR er hraðvirkasta meðferð sem völ er á þegar fólk er að fást við smá eða stór áföll. Stofnanir eins og WHO (Alþjóða Heilbrigðisstofnunin) eða APA (Samband geðlækna í Bandaríkjunum) mæla með EMDR meðferð sem fyrsta vali fyrir úrvinnslu áfalla, atvika eða upplifana sem áttu sér stað í fortíðinni en hafa ennþá töluverð áhrif á lífsgæði viðkomandi.

Hegðunarmunstrið sem þú hefur átt erfitt með að losa þig við á að mestu líkum uppruna sinn í slíkri upplifun.

-árangursrík meðferð.

Forrannsókn á hópmeðferð Rósu sýndi fram á 56% lækkun á kvíðaeinkennum, 58% lækkun á einkennum depurðar og 61% lækkun á vonleysi eftir námskeiðið. Þátttakendur greindu einnig frá aukningu í vellíðan eftir meðferðina sem mældist 47%.



Berum ábyrgð á eigin heilsu

Aukið frelsi – aukin hamingja **Helgarnámskeið 11.-13. nóvember 2022** **Með Rósu Richter sálfræðingi og listmeðferðarfræðingi**

-læra aðferð sem mun hjálpa þér að breyta hegðuninni

Rósa mun kenna einfalda en mjög virka aðferð til að fást við erfiðar tilfinningar. Aðferðin byggir á því sem kallarð er „Tapping“ eða „Emotional Freedom Technique“. Vísindalegar rannsóknir hafa sýnt fram á virkni þessarar aðferðar í að minnka kvíða, auka öryggiskennd, hjálpa í baráttunni við ýms fíkn og í að bæta sjálfstjórn.

-öðlast innri ró og frið með hjálp hugleiðslu og slökun.

Rósa mun veita fræðslu um hlutverk núvitundar í bættri líðan og kenna hugleiðsluáðferð sem einfalt er að tileinka sér og nota í daglegu lífi. Hugleiðslan mun eiga sér stað bæði inni og úti í náttúrunni.

Einnig mun vera boðið uppá yndislega slökun með flothettum í sundlauginni.

-hafa gaman, leika þér og sleppa tökunum.

Það þarf ekki að vera leiðinlegt að vinna í sjálfum sér, og langt í frá! Á námskeiðinu verður sungið, dansað, leirað, málað, hlegið og sköpunarkraftinum gefinn laus taumur.

Listin kallar fram allan tilfinningaskalann og endurvekur barnið og skapandann sem býr innra með okkur.

-láta dekra við þig.

Gefðu þér frí frá hversdags amstrinu, húsverkunum og eldamennskunni og njóttu þess að vera á Heilsustofnun, gista, borða hollan og góðan mat ásamt því að njóta fallelgrar náttúru.