

Foredrag med psykolog **Pia Callesen**

**Onsdag den 11. oktober 2023
kl. 17.30 i Viborg**



Tag med dine kolleger til et tankevækkende og inspirerende foredrag.

Psykolog Pia Callesen introducerer et helt nyt paradigme indenfor psykologien - Metakognitiv terapi. Metoden giver mere ro, overskud og selvværd og vinder frem på verdensplan med fantastiske resultater mod psykisk mistrivsel.

Vi bliver konstant bombarderet med faretruende tal om stress og mistrivsel, og aldrig før har så mange danskere været udbændte. Ofte får samfundets perfektionskultur en stor del af ansvaret for vores manglende trivsel. Men er det kun samfundets pres og vores egne tårnhøje forventninger, der kan bebrejdes for vores psykiske udfordringer? Og hvad kan vi selv gøre for ikke at blive en del af den nedslående statistik over stressramte?

Op mod 400.000 danskere kæmper dagligt med angstsymptomer som tankemylder, uro, søvnproblemer og galoperende hjertebanken. Det høje tal har fået psykologen Pia Callesen til at forske i metakognitiv behandling. Hun har også anvendt metoden i sin egen klinik, hvor op til 90 procent af hendes patienter via metoden har overvundet deres angst og andre psykiske belastninger.

Hidtidige normer for behandling af angst har opfordret patienterne til at se indad og analysere og omstrukturere tankerne. Ifølge Pia har denne metode en negativ effekt på patienterne, og det skal derfor være slut med at selvanalysere i overdreven grad.

Hør i dette foredrag Pias bud på, hvordan angst kan helbredes med metakognitiv behandling. Teorien bygger på, at selv de stærkeste følelser som panik og angst er forbigående, og at det menneskelige sind regulerer sig selv, hvis blot det gives tid og ro til det.

Info om tilmelding osv. følger, men sæt allerede nu kryds i kalenderen til en spændende aften.