

Introduktion til metakognitiv tænkning

Lær grundprincipperne i metakognitiv tænkning og få færre bekymringer og grublerier - og mere livskvalitet

2 timer

Oplæg og
praktiske
øvelser



BETINA BUONO

Institutleder og Psykoterapeut MPF

“

Den metakognitive tænkning hjælper os til at fokusere på de ting i livet, der giver os kvalitet. Og det sænker niveauet af bekymringer og grublerier.

SELVHJÆLP

- OG HJÆLP TIL DEM
DU HOLDER AF



3024 9100



kontakt@psykoterapeuterne.com



Lær metakognitiv tænkning mod bekymringer, overtænkning og grublerier

Få en introduktion til metakognitiv tænkning. Lær hvordan du kan genkende dine uhensigtsmæssige tankemønstre - og hvad du kan gøre, for at få ro på tankerne.

Vi kender alle til bekymringer og grublerier: Skulle jeg have gjort noget anderledes? Er alle raske? Har vi penge nok til at klare fremtiden? Bliver jeg fyret?

Det er helt naturligt, at vi sommetider bekymrer os om fremtiden. Men når tankerne tager over, så de overskygger det gode her i livet, så skal vi gøre noget andet.

Lær metakognitiv tænkning

Metakognitiv tænkning er en ny metode til at reducere den tid, du bruger på at bekymre dig. Med metakognitiv tænkning vil du i stedet få energi til at gøre dét, du gerne vil.

På to timer gennemgår vi grundprincipperne i metakognitiv tænkning. Der vil også være praktiske øvelser, som du kan bruge med det samme.



Hos psykoterapeuterne er vi eksperter i den metakognitive metode. Vi tilbyder stressforebyggelse i virksomheder, og vi underviser medarbejdere i metakognitiv tænkning i kommuner og på institutioner. Desuden tilbyder vi foredrag, individuel terapi og gruppeforløb. Læs mere på www.psykoterapeuterne.com

