

Dyk ned i mentalisering: Evnen til at føle og tænke klart

Mentalisering er nøglen til bedre forståelse, empati og sunde relationer. Lad os udforske det sammen på vores spændende 1-dags kursus!

Hvad er Mentalisering?

Mentalisering er mere end bare et buzzword; det er en kraftfuld nøgle til forståelse af tanker og følelser – både vores egne og andres. Begrebet er udviklet af den anerkendte psykolog Peter Fonagy og er et moderne fagbegreb, der hjælper os med at forstå og føle med andre. Det giver os mulighed for at bygge stærke relationer og øger vores trivsel og samhørighed.

Hvad vil du lære?

På vores kursusdag vil Susan og Jesper introducere dig til mentaliseringsbegrebet ud fra en udviklingspsykologisk og emotionel forståelse. Vi vil udforske forskellige niveauer af mentalisering og forstå, hvordan vores evne til følelsesmæssig regulering er tæt knyttet til mentaliseringskompetence. Peter Fonagy påpeger, at mentaliseringsevnen er den sidst udviklede kapacitet i vores evolution, og den første, vi mister under pres og stress.

Tag med os på en rejse i mentaliseringsbegrebet, og få en fornemmelse af din egen og andres mentalisering. Kursusdagen vil udstyre dig med værdifulde færdigheder til at forstå relationers kompleksitet og hvad der kan gå godt og galt i mødet med andre mennesker.

Tilmeld dig til denne spændende dag og begynd at tænke og føle klart med mentalisering!

Kursus højdepunkter

- Dyk ned i mentalisering og dets mange lag.
- Forstå forholdet mellem mentalisering og følelsesmæssig regulering.
- Få konkretiseret udviklingsperspektivet i mentalisering
- Opdag hvordan mentalisering kan skabe nye erfaringer ind i relationer.

UNDERVISNINGSFORM

Undervisningen veksler mellem teoretiske oplæg, videoklip, refleksion og diskussion.

MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til fx. psykologer, psykiatere, socialrådgivere, familiebehandlere og øvrige faggrupper, som indgår i tværfaglige teams på arbejdspladser, der varetager opgaver vedrørende voksne, forældre, kommende forældre og unge.