

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

18. september 2023

**18.10
2023**
kl. 9.00- 15.30

**Social færdighedstræning på et
kognitivt terapeutisk grundlag**

Velkommen til

Victor Grauballe Arvad Jeanette Käthe Jensen

Kristina Fischer Winnie Christensen

Dorthe Lykke Døssing Caroline Borup Øland

Allan Fohlmann – psykolog

1

Kontaktoplysninger

- Allan Hedegaard Fohlmann – allan@fohlmann.dk
- Victor Grauballe Arvad - vicmo@holb.dk
- Jeanette Käthe Jensen - jkje@varde.dk
- Kristina Fischer - kristinaf@roskilde.dk
- Winnie Christensen - winniechr@roskilde.dk
- Dorthe Lykke Døssing - dorthe.lykke.doessing@regionh.dk
- Caroline Borup Øland -
caroline.borup.oeland.01@regionh.dk

2

HUSK

- Håndhygiejne
- Sig gerne til hvis jeg eller andre glemmer at spritte
- Hvordan gør man det på en god måde?

■ Sig til hvis der er noget du ønsker!
Det kan være at det kan lade sig gøre

3

**Vi har et forløb
2023-2024**

10 x Supervision á 2 timer
kl.13.00-15.00:

- Torsdag, 26. oktober
- Torsdag, 30. november
- Torsdag, 18. januar 2024
- Torsdag, 22. februar
- Torsdag, 21. marts
- Torsdag, 18. april
- Torsdag, 23. maj
- Torsdag, 20. juni
- Torsdag, 29. august
- Torsdag, 26. september

Kursusdage
kl. 09.00-15.30:

- Mandag, 18. september
- Tirsdag, 19. september
- Onsdag, 20. september
- Torsdag, 21. september

4

Kognitioner.dk

Vkommen Beskrivelse af kurset eller foredrag Priser Find vej Arbejdskurser Kontakt os Log in Glemte din adgang

MENU

- Årskursus i Social
- Færdighedstræning 2023-2024
- Årskursus i Social
- Færdighedstræning 2022-2023
- Online supervision
- Hvad er kognitiv terapi?
- Hvad er motiverende samtale?
- Kurser
- Den kognitive tilgang
- Social færdighedstræning
- Den motiverende samtale
- Foredrag
- Supervision – Der er ledige tidspunkter
- Eksempler på kunder
- Kognitiv terapeutisk klinik
- Om Kognitioner.dk

**Årskursus i Social Færdighedstræning
2023-2024**

Efter ønske afholdes igen et årskursus i SFT

Det er et 4 dages kursus i Social færdighedstræning (SFT) på et kognitivt grundlag med efterfølgende supervision over 10 gange.

Kurset er for ansatte i socialpsykiatrien, psykiatrien og handicapområdet eller lign. Kurset vil være et intensivt kursus med fokus på deltagerens arbejde og udfordringer og der vil blive tale om et mindre hold på max 12

Kursusdage:

- Mandag til og med torsdag, 18 – 21. september 2023 kl. 9-15.30

Supervisionsdage:

Fohlmann ApS drives og ejes af Allan Hedegaard Fohlmann

Kognitioner er en del af firmaet Fohlmann ApS
Ryemelevvej 14, 1. tv.
1564 København V
Tlf: 4275 4200
Email: allan@fohlmann.dk

5

Kognitioner.dk

Vkommen Beskrivelse af kurset eller foredrag Priser Find vej Arbejdskurser Kontakt os Log in Glemte din adgang

LOG IN

Username:

2023

2024

Remember Me ☐

Log in

Her kan du logge ind til materiale og uddelingskøper, hvis du har fået en kode.

Skriv brugernavn og kodeord i felterne til venstre for at få adgang

Skriv alt med små bogstaver (Også selvom du tidligere har skulle skrive med stort)

Bemærk også at o skrives oe – å skrives aa – æ skrives ae

Vi har opdateret vores hjemmeside – hvis du mod forventning ikke længere kan tilgå materiale fra tidligere kurser, så skriv venligst til os

MENU

- Årskursus i Social
- Færdighedstræning 2023-2024
- Årskursus i Social
- Færdighedstræning 2022-2023
- Online supervision
- Hvad er kognitiv terapi?

ALLAN FOHLMANN

Kognitioner er en del af firmaet Fohlmann ApS
Ryemelevvej 14, 1. tv.
1564 København V
Tlf: 4275 4200
Email: allan@fohlmann.dk

Fohlmann ApS drives og ejes af Allan Hedegaard Fohlmann

6

Psykolog Allan Fohlmann – allan@fohlmann.dk
kognitioner.dk - kodeord 2023 og brugernavn 2024

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

18. september 2023

- **Medicinmodulet** (fx 3 sessioner – eller op til 8)
 1. At vurdere virkning og bivirkning
 2. At vurdere fordele og ulemper ved at tage medicin
 3. At søge informationer

- **Symptomstræningsmodulet** (fx 7 sessioner – eller 10)
 1. At genkende tidlige advarselstegn
 2. At håndtere tidlige advarselstegn
 3. At genkende symptomer
 4. At håndtere symptomer
 5. At kende Stress-sårbarhedsmodellen

- **Samtalemodulet** (fx 17 sessioner)
 1. Kropssprog og tale
 2. At indlede en samtale
 3. At vedligeholde en samtale
 4. At afslutte en samtale og inviterer til en ny
 5. At sammensætte alle ovennævnte

- **Konfliktløsningsmodulet** (fx 9 sessioner)
 1. At tage imod, bearbejde og afsende budskaber i konflikter
 2. At kunne gå fra automatiske tanker og adfærd til at arbejde med alternative tanker og alternative handlinger i konflikter
 3. At trække sig ud i en konfliktsituation og tænke over hvad der hensigtsmæssigt kan gøres - og så afprøve dette
 4. At vurderer hvilke konflikter der er værd at gå ind i og hvilke der ikke er det

7



Psykoze hos unge – symptomer, behandling og fremtid

Af Merete Nordentoft,
Marianne Melau, Tina
Iversen og Sanne Kjær.
Psykiatrifondens forlag.
2009

28 sider om SFT af Allan Fohlmann

8

Navne runde

- Navn
- Arbejde – målgruppe
- Hvorfor er jeg her?

9

9

Tal sammen

- Tal sammen om jeres erfaringer
ift. social færdighedstræning,
individuel og i gruppe
- Hvis I ikke har erfaring, så tal om jeres tanker
om at skulle i gang med SFT,
individuel og i gruppe
- Tal om hvad I har brug for at træne ift. SFT
- Nævn fx 3 ønsker og forventninger til dette
kursusforløb

10

10

Ønsker

- Teori
- Struktur på SFT
- Tænke det ind i en ramme
- Overblik over hvad SFT er som koncept
- Redskaber og praksisviden om undervisning i redskaber
- Rustes til at køre SFT
- Se på sammensætning af grupper
- Forskellige niveauer i gruppen – hvad gør man? Differentierende strategier?
- Visitation – hvad er det – hvad er det rigtige ord for....
- Hvem siger vi nej til? (når 14 står på listen og kan gå helt glip af SFT, hvis..)
- Hvordan giver det mening?
- Dynamik og roller mellem trænerne
 - At bytte rundt på roller?
- Hvordan forventningsafstemme?
At få de andres erfaringer
- Skabe aha-oplevelser hos ptt
- At bruge det individuelt
- Blive klogere på egne fælder
 - At blive komfortabel i mere passive roller
 - Tendens til at lade leveregel bestemme: "De siger det nok selv, hvis det er vigtigt"
- Spørgeteknik i grupper?
- Rekruttering

11

11

Vi kender det selv!

Nogen gange kan selv
småting gøre at vi har
mindre lyst til social
samvær

12

12

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

18. september 2023

Hvordan er det så ikke, hvis man er ude af træning med social samvær, har positive og negative symptomer, er vred, ked af det, uligevægtig, har kognitive forstyrrelser, er påvirket af sanseforstyrrelser, har svært ved at afkode andre og sætte sig i deres sted, svært ved at afkode hvad det er mest væsentligt, føler sig i en ulige situation, har lavt selvværd og.....

13

13

Tænk på en situation hvor du ikke havde lyst til at være social
Hvad gør socialitet svært?

14

14

Hvad er sociale færdigheder

”At kunne begå sig socialt”
”Kommunikative færdigheder”

1. Nonverbale færdigheder
2. Grundlæggende verbale færdigheder
3. Samtale færdigheder
4. Selvbeskyttende færdigheder

(Ostreich 1998, p. 32)

15

15

Der vil komme mange ord indenfor disse 4 områder

- Tænk derfor på en patient eller et par patienter, som har problemer med sociale færdigheder
- Skriv gerne deres navn på et papir eller en yellownote – evt. en glad lille tegning
- Denne kan I måske have med som huskestøtte til resten af kurset?
- Check af i det følgende hvad der er problemer med

16

16

Træning af sociale færdigheder

© kognitioner.dk

Nonverbale færdigheder	Grundlæggende verbale færdigheder
Samtale færdigheder	Selvbeskyttende færdigheder
Kognitive færdigheder	Følelsesmæssige færdigheder

43

17

Nonverbale færdigheder

- Øjenkontakt
- Mimik
- Gestikulation
- Kropsholdning
- Kropsretning
- Hvor man placere sig i rummet i forhold til andre
- Hvor tæt man går på andre

18

18

Social færdighedstræning på et kognitivt terapeutisk grundlag

18. september 2023

Grundlæggende verbale færdigheder

- 'Tonefald
- 'Lydstyrke'
- Talehastighed
- Tydelighed
- Sætningsopbygning (Syntaks)
- Timing
- Indhold
- Prosodi (stavelsernes tonehøjde, samt tryk- og længdeforhold; de træk ved talen, der knytter sig til mere end én lyd ad gangen, dvs. til stavelser, ord og sætninger

19

19

Det var en god ide

Læg trykket forskellig og se hvorledes sætningen ændre sig

20

20

Samtale færdigheder

- At indlede en samtale
- At være på og præsentere sig selv
- At lytte og høre andres udsagn
- At give udtryk for interesse og venlighed
- At give og modtage ja og nej signaler
- At vedligeholde en samtale
- At finde på samtaleemner
- At afslutte en samtale og inviterer til at tale sammen en anden gang
- At udtrykke følelser, behov og holdninger
- At argumentere
- At finde et passende niveau for hvor personlig man er i samtalen

21

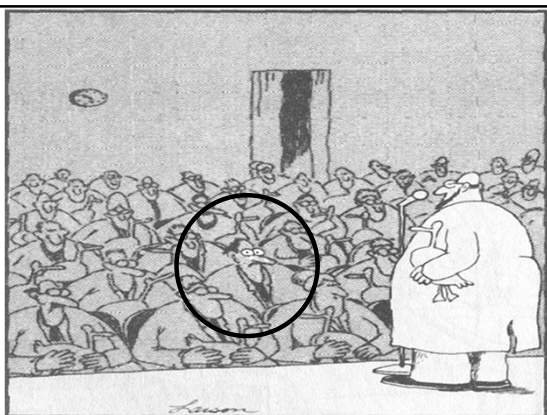
21

Selvbeskyttende færdigheder

- At bede om hjælp og støtte
- At give og modtage kritik
- At sige sine meninger, holde fast og sige fra med respekt for andre
- At håndtere egne og andres frustrationer og intense følelser
- At håndtere vrede og uenigheder
- At gå aktiv ind i konfliktløsning
- At reducere stress
- At undvige unødige konflikter og stress
- Prioritere problemer og hvad der skal gøres ved forskellige konflikter

22

22



Pludseligt skete det... Professor Liebowitz indså, at han var den eneste der var kommet til symposiet uden sin and

23