

# KURSUSBEVIS

---

*Klaus Bertel*

har gennemført kurset

## **BEHANDLING AF UDMATTELSE / UDBRÆNDTHED OG ANDRE STRESSRELATEREDE LIDELSER**

den 07. og 08. februar 2011

12 timers undervisning ved

Giorgio Grossi, ph.d., docent i medicinsk psykologi ved  
Stiftelsen Stressmottagningen, Karolinska Institutet, Stockholm

---

Indhold: Den nyeste forskning i stress og udmattelse/udbrændthed. Præsentation af et gruppebehandlingsprogram baseret på den 3. bølge af kognitiv adfærdspsykologi. Funktionel adfærdsanalyse af stress og udbrændthed. Acceptstrategier. Mindfulness. Aktivering mod mål og livsværdier. Søvnbehandling. Håndtering af uro, spekulationer og bekymringer. Gradvis genopbyggelse af energi. Forebyggelse af tilbagefald.

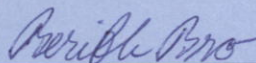
---

**Dansk Krise- og Katastrofepsykologisk Selskab**

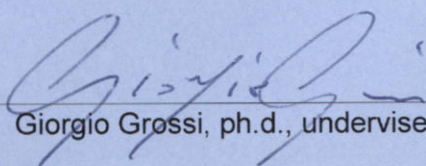
under Dansk Psykolog Forening

---

København, den 08. februar 2011



Cand. psych. Berith Bro, kursusleder



Giorgio Grossi, ph.d., underviser