



### Fyrir hverja

Námskeiðið gagnast öllum sem hafa áhuga á að læra nýjar leiðir til að takast á við sjálfa sig og áskoranir í lífinu.

Nú í haust ætla ég að bjóða upp á útfærslu af námskeiðinu mínu “Að varpa Akkeri” hjá Lífsgæðasetrinu St. Jó ([Forsíða | St. Jó \(stjo.is\)](http://Forsíða | St. Jó (stjo.is))).

Námskeiðið heitir “að varpa akkeri” því að oft geta hugsanir/tilfinningar rykkt okkur hingað og þangað líkt og myndi gerast ef að bátur væri ekki með varpað akkeri og stormur væri.

Þátttakendur munu læra á námskeiðinu hvernig þeir geta haldist stöðugri þegar ólgusjór tilfinninganna gengur yfir. Líkt og með bát sem er festur með akkeri við bryggju þá er mikilvægt að einstaklingurinn geti haldið sínu striki þrátt fyrir óþægilegar tilfinningar/hugsanir.

Önnur útgáfa námskeiðsins hefur verið í boði undanfarin ár við góðan orðstír og vildi ég þjappa því saman og bjóða fleirum að taka þátt í því. Námskeiðið byggir á ACT meðferðarnálguninni en ACT (Acceptance and Commitment Therapy) er eitt örast vaxandi gagnreynda meðferðarformið í heiminum í dag og miðar að því að auka tilfinningalegt þol ásamt að hjálpa fólki að lifa samkvæmt gildunum sínum. ACT byggir á þeirri kenningu að í stað þess að bæla eða forðast sársaukafullar tilfinningar/hugsanir séu hlýja gagnvart sjálfum sér og æfingar til þessa að losa sig undan krafti hugsana ákjósanlegri viðbrögð gagnvart áskorunum lífsins.

Á námskeiðinu sem spannar fimm vikur verður lögð áhersla á að kynna fyrir þátttakendum leiðir til að auka þol gagnvart hugsunum/tilfinningum og að byrja að lifa lífinu eftir sínu höfði.

Með því að upplifa hugsanir, líkamleg viðbrögð og tilfinningar á öðruvísi hátt er hægt að draga úr neikvæðum afleiðingum sem þau geta haft á lífið.

### Ávinningur þinn

- Aukin seigla
- Leiðir til að þróa og styrkja úthald.
- Sættast við sig sem manneskju
- Vera meira til staðar í augnablikinu.
- Leiðir til þess að nálgast gildin sín.

### Á námskeiðinu er fjallað um

- Hvernig best er að láta hluti gerast.
- Öðlast frelsi með því að horfa á annan hátt á sig sem einstakling.
- Búa til einbeitingu, sveigjanleika og lífsfyllingu með því að tengjast augnablikinu.
- Losa sig undan krafti óþægilegra hugsana.
- Verða sveigjanlegri með persónuleg gildi og gagnvart sjálfum sér.
- Valdefla sig með auknu þoli og hugrekki til að tækla lífið.

### Fyrirkomulag og kostnaður

Námskeiðið er 5 tveggja klukkustunda kennslustundir. Ef lágmarkspáttaka næst mun það byrja 8 nóvember og verða á vikufresti frá kl. 13-15.

Kostnaður á mann fyrir öll 5 skiptin er 24000 þúsund krónur. Greiða þarf 10 þúsund króna staðfestingargjald við skráningu og rest viku áður en námskeiðið hefst (staðfesting er endurgreidd ef lágmarks páttaka næst ekki).

Áhugasamir geta haft samband við Hjördísi Ingu sálfræðing í netfangið [hjordisingasali@gmail.com](mailto:hjordisingasali@gmail.com)