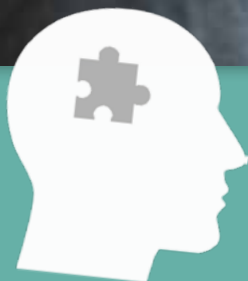


Til erhvervslederen



Mistrivsel
Angst
Depression
Stress
- en anderledes
tilgang



METAKOGNITIV TERAPI

Social ansvar - styrk dine medarbejders trivsel

Care Consultancy pakken - et metakognitivt samarbejde

De fleste virksomheder har i dag en effektiv sundhedsforsikring, som kan tages i brug ved sygemeldinger. Når vi bliver ramt på trivslen, er en hurtig indsats vigtig, men dét at tage kontakt til professionelle kan være svært. Dernæst kan det være svært at komme du ad døren for at sidde til samtale i en time, for derefter at køre hjem igen.

Care Consultancy pakken betyder, vi laver en fast aftale med tilstedeværelse i virksomheden 1 gang ugentlig, hver 14. dag eller månedlig. På den måde vil der være et åbent kontor og mulighed for at medarbejderne kan kigge ind efter behov. Det bliver et uhøjtideligt samtalerum - en hurtig og let tilgængelig hjælp til dine medarbejdere.

Med Care Consultancy i huset får medarbejderne en hurtig og let tilgængelig hjælp til mistrivsel i hverdagen, så sygemelding dermed minimeres og måske helt undgås. Med fokus på dine medarbejders trivsel vil det styrke både din virksomhed og dine medarbejdere - og derved også bundlinjen.

Metakognitiv terapi – hvad er det?

Metakognitiv terapi er konkrete og simple redskaber, der kan bruges fremadrettet og forebyggende, hvis **stress, angst, depression, misbrug** og **mistrivsel** rammer.

Tilgangen til psykisk mistrivsel - med den Metakognitive tilgang - går i sin enkelthed ud på, at bl.a. **angst, depression, stress, PTSD, OCD** og **mistrivsel** generelt, skabes og vedligeholdes af den måde vi håndterer tanker på. Ideologien går ud på at komplekse problemstillinger kræver enkle løsninger. Hvis du tænker for meget, skal du måske gøre noget andet ved tanker, end det du plejer.

Metakognitiv terapi er en oplevelsesorienteret terapiform, hvor du selv erfarer, at det du tidligere gjorde ved tanker, måske ikke er hensigtsmæssigt - samtidig med at du lærer at gøre noget andet ved dem. Terapiformen går altså ikke på indholdet af tanker, men mere hvad du stiller op med dem, når de er der.

Care Consultancy

- både forebyggende og behandlende

Forebyggende:

- Mulighed for aktuel og akut hjælp før sygemelding
- En hurtig og let tilgængelig mulighed for hjælp in house
- Et uhøjtideligt samtalerum
- Forebyggelse og hurtig indsats styrker bundlinjen

Behandlende:

- Individuelle samtalesessions af 45-60 minutters varighed in house
- Et skånsomt forløb, hvor medarbejdere tilegner sig nye strategier
- Effektive redskaber der virker - også på sigt
- Normalvis har medarbejderen brug for 6-8 sessioner
- Symptomlindring sker oftest efter 3-5 sessioner

Oplæg eller temadage om den metakognitive tilgang

Torvin tilbyder også ydelser tilpasset erhverv udenfor Care Consultancy pakken.

Eksempelvis et oplæg om den metakognitive tilgang, som vil give jer:

- Håndgribelige redskaber, I kan tage i brug med det samme
- Konkrete redskaber, der kan bruges fremadrettet
- Ny viden, der styrker alle

Torvin Care Consultancy tilbyder også temadage, hvor vi går mere i dybden med den Metakognitive tilgang på arbejdspladsen – for hele arbejdspladsen eller enkelte afdelinger.

Lena Torvin

20 års bred erfaring i arbejde med trivsel i alle former.
Erfaring med private, virksomheder og i kommunal regi.
Egen praksis siden 2015.

Bred faglig uddannelse, bl.a.:

Certificeret Metakognitiv Psykoterapeut, MPF

Certificeret Supervisor

Certificeret ACT- Coach

Læs mere på www.torvin.net



Priser:

Prisen afhænger af antal medarbejdere samt hvilket samarbejde i ønsker.

Ring og forhør, så laver jeg et tilbud til Jer.

Jeg dækker hele Region Midtjylland.



Kontakt:

Lena Torvin

Tlf.: 9154 5434

Mail: lena.torvin@outlook.com

Web: www.torvin.net

CVR: 36358742