



# Hvad er metakognitiv terapi?

**Metakognitiv terapi (MCT) fokuserer på at ændre dine tankeprocesser snarere end dit tankeindhold.**

På vores MCT kursus benytter vi de nyeste videnskabelige og dokumenterede metoder. Ved enkle teknikker og værktøjer vil du allerede i kursusforløbet få reduceret din eventuelle angst, bekymring, stress, lavt selvværd, depression, søvnavsøgeligheder og andre negative tanker.

Resultatet er et bedre liv for dig, fordi du lærer at minimere den tid, du bruger på u hensigtsmæssige tankeprocesser.

## **Kan du nikke genkendende til nedenstående, så kan vores metakognitive kursus gøre en positiv forskel for dig!**

- Jeg afspiller de samme scenarier i mit hoved igen og igen og kommer aldrig tættere på en beslutning.
- Jeg føler mig presset i hverdagen. Alene tanken om at handle i Netto giver mig hjertebanken.
- Bare tanken om skulle med bus eller metro fremkalder angst og gør ondt i maven.
- Støvsugereren står, hvor den også stod i sidste uge. Jeg burde kunne tage mig sammen, men...
- Opvasken - den kan vel vente til i morgen. Her kommer jo alligevel ingen.
- Alle kigger på mig, når jeg går på gaden. Det er også fordi...
- Hvis det ringer på døren, lader jeg bare som om, jeg ikke er hjemme.

## **Sammen skaber vi resultater**

På kun 10 uger får du hjælp til at slippe din angst, stress, depression eller dine overdrevne bekymringer og grublerier. Du vil få konkrete og effektive redskaber, som vil hjælpe dig til at få en god hverdag.

## **Du opnår blandt andet**

- Ændring af din tankeadfærd fra grublerier og bekymringer til en løsningsorienteret tankegang.
- Med kontrol over dit tankemylder og bekymringer vil du tænke mere fremadrettet og frit.
- Den indsigt og forståelse, du har opnået om dine følelser og adfærdsmønstre, vil reducere den tid, du bruger på bekymringer.
- Træning i at lade tanker komme og gå uden at tilskrive dem betydning.
- Du bliver chef i dit eget liv!

## **Undervisningsformen er en væsentlig årsag til den dokumenterede succes**

Vi fokuserer **ikke** på fortiden eller traumer. Du skal derfor ikke være bekymret for at skulle dele tanker og oplevelser med andre.

Vi har fokus på problematiske tankeprocesser og meget lidt på indholdet af dine tanker. Det betyder, at det ikke er nødvendigt at dele svære problemstillinger med gruppen.



Kontakt os for pris og info på telefon 28 83 85 65 eller 26 17 28 49 eller via kontaktformularen på [educomp.dk](http://educomp.dk)



## **Undervisning 10 moduler - 2 undervisere**

Undervisningen veksler mellem oplæg fra underviserne, gruppediskussioner og øvelser, således at du får afprøvet metakognitive teknikker.

1 gang om ugen i 10 uger fra kl. 10 - 13  
inkl. walk and talk

Små hjemmeopgaver

Individuel coach-telefonsamtale 1 gang om ugen.