

# ANGSTHÅNDBLING.

## Formål:

- at du får indsigt i egne tanke- og handlemønstre i.f.t. angsten.
- at du arbejder med at få andre tanke- og handlemønstre.
- at du arbejder med et specifikt mål i.f.t. angsten.



## Mål:

- at blive opmærksom på egne tanke- og handlemønstre.
- at kende alternative tanke- og handlemønstre.



## Metode:

- intro til den metakognitive tilgang.
- sparring i gruppen.
- øvelser i at flytte fokus.
- udfærdigelse af personlig sagsformulering.
- individuel eksponering ud fra sagsformulering.



Pris: 4200 kr.