

Norra lokalföreningen inbjuder till  
workshop "Känslor i terapirummet"  
i samband med årsmötet i sfKBT norra

*Torsdagen den 6:e oktober kl.13.00- 16.00 Workshop  
kl.16.15-17.15 Årsmöte*

*Välkommen till en mini-workshop där vi stannar upp och tittar på oss själva. Vad känner vi i terapirummet och vilka utmaningar och möjligheter följer på våra reaktioner?*

Som behandlare ägnar vi med rätta en betydande del av vår tid till att fokusera på våra klienter. Vi diskuterar kluriga ärenden med våra kollegor, i handledning eller på utbildningar. Vi har en omfattande träning i att få andra att stanna upp och reflektera, men i vilken grad vänder vi blicken mot oss själva? Ger vi verkligen oss själva det utrymme för självreflektion och själviakttagelse som behövs för att vi ska kunna utföra vårt jobb väl?

I vilken grad kan vi förhålla oss öppet gentemot oss själva, notera det som sker inom oss och välja hur vi agerar baserat på vad vår klient behöver i stunden?

På denna workshop ges du möjligheten att känslspana och titta nyfiket på dig själv och ditt agerande i terapirummet. Reflektion i liten grupp kommer att ske men inget påtvingat delande i stor grupp. Det blir en annorlunda KBT-workshop där grafer och forskningsrön byts ut mot nyfikenhet och utforskande av dig själv.

**När**

Workshop Torsdag 6/10 kl 13.00-16.00

Årsmöte Torsdag 6/10 kl 16.15-17.15

**Var**

Umeå Folkets Hus, Mimer eller online på zoom (länk kommer samma dag)

**Kostnad**

500 kr för ickemedlemmar

300 kr för medlemmar i SfKBT

200 kr för studenter

200 kr onlinedeltagande.

Sista betalningsdatum är Fredag 30/9

**Anmälan**

Anmälan till workshop <https://forms.office.com/r/mkH29VdzM4>

Anmälan är bindande och giltig först efter betalning.



**Vem?**

Elin Wesslander är legitimerad psykolog och psykoterapeut samt specialist i psykologisk behandling/psykoterapi. Elin har varit verksam sedan 2003 och har förutom behandlingsarbete med barn, unga och vuxna även handledt och utbildat andra professionella i Sverige och internationellt. Under 13 år arbetade Elin på Psykologpartners varav de sista fem åren som konsultchef för de kliniskt verksamma psykologerna i Stockholm och Umeå. Favorituppdraget har länge varit att skapa arenor för behandlare att stanna upp och titta på sig själva i exempelvis upplevelsebaserade workshops inom ACT eller självkännedomsmoment på psykoterapiutbildningar.

**Frågor?** [inga.dennhag@umu.se](mailto:inga.dennhag@umu.se)

sfKBT verkar för att främja de kognitiva och beteendearterade terapierna i Sverige. Mer information hittar du på sfKBTs webbsida [www.sfkbt.se](http://www.sfkbt.se), där du också kan bli medlem.

Varmt välkomna!  
Styrelsen i SfKBTnorra