

Hjemmearbejde

Der vil altid være opgaver til efter gruppen, men omfanget vil være meget begrænset og af en sværhedsgrad, som alle kan klare.

Metode

I grupperne vil der blive kombineret ideer fra mange forskellige kilder, f.eks.:

Løsningsfokuseret metode, kognitiv metode, den anerkendende tilgang, empowerment, coaching, systemisk metode, NLP og Mindfulness.

"Teorien viser sin værdi via det den muliggør"

Struktur

Sted:

DropUds Ungeafdeling i Taastrup – tæt på S-tog.

Frekvens og varighed:

Se under forløbstype i starten af dokumentet

Holdstørrelse:

Der kan maks. deltage 12 personer i en gruppe.

Fremmøde:

Fremmøde registreres, og fravær rapporteres til bevilgende myndighed

Underviser

DropUds undervisere i vredes- og konflikthåndtering er enten psykologer eller erfarne coaches/ psykoterapeuter med særlig ekspertise indenfor vredes- og konflikthåndtering..



Hvordan ser en session typisk ud?

- 1) Varm velkomst
- 2) Evt. opfølgning fra sidst
- 3) Introduktion (agenda, forventningsafstemning, tidsramme, pauser, spørgsmål)
- 4) Undervisning (hvad, hvorfor, hvordan)
- 5) Demo (f.eks. eksempler fra hverdagen)
- 6) Øvelse (individuelle- eller gruppeøvelser)
- 7) Feedback på øvelse, evt. åben debat (gruppediskussioner)
- 8) Afrunding (spørgsmål, instruktion i hjemmeopgave, evaluering af udbytte)
- 9) Pænt farvel

DropUd

DropUd tilbyder:

Psykologiske udredninger & psykologsamtaler

Aktivering & mentorordninger

Misbrugsbehandling til voksne

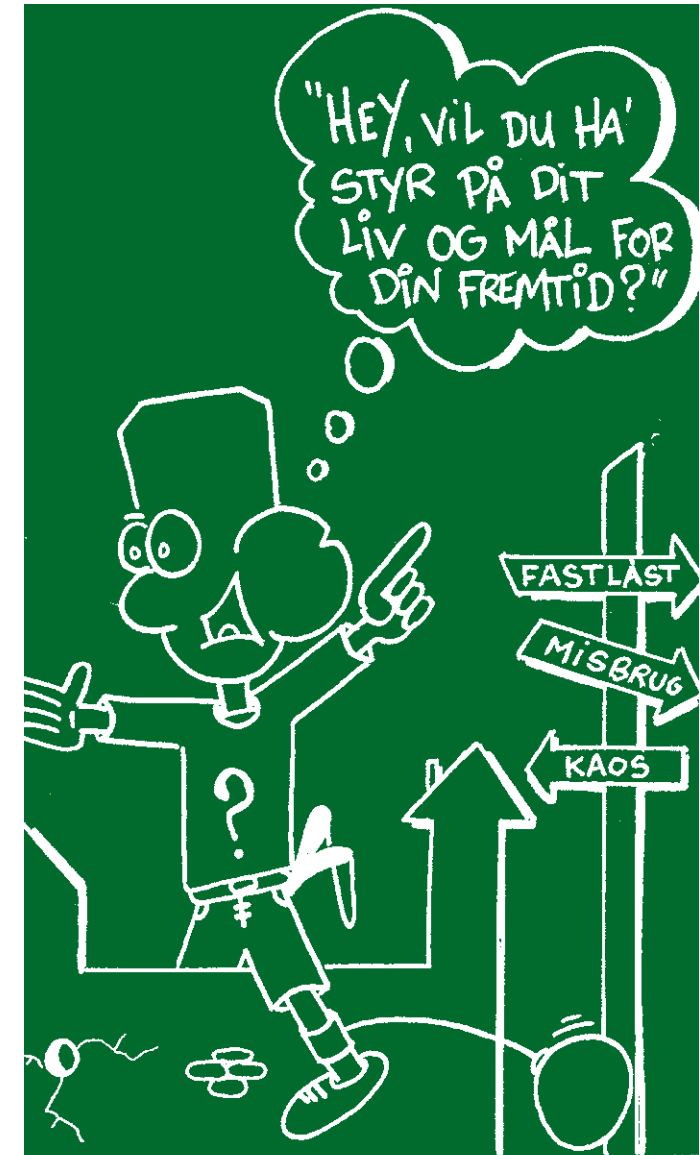
Intensiv ungebehandling

SKP-støtte & stabiliseringsture

Undervisning & supervision

drop ud

Opkvalificerende kurser udbydes i vredes- og konflikthåndtering



Se også brochurerne, DropUd Ungebehandling, DropUd Beskæftigelse og DropUd GruppeBehandling

drop  ud

Opkvalificerende kurser udbydes i vredes- og konflikthåndtering

Forløbstyper

A: Mødefrekvens: To eftermiddage ugentligt à 2 timers varighed i 12 uger - evt. sideløbende med aktivering, skole eller lignende. Efterfølgende opfølgning kan aftales herudover.

B: Intensivt forløb på daglig basis over 14 dage med 25 timers deltagelse ugentligt. Forløbet indeholder foruden vredes- og konflikthåndtering følgende parametre, som alle har fokus på forebyggelse og mestring af vredes- og konfliktsituationer:

- Fysisk tilstand/ overskud: Motion, kost & væskeindtag, vejrtrækning, hvile, stresshåndtering og optimisme
- Personlig kompetence: Selverkendelse & selvindsigt, selvtillid & selvværd, selvkontrol og selvmotivering
- Social kompetence: Empati og ligeværdighed, accept og fordomsfrihed, tillid og gensidig respekt, betænk-somhed og nærvær samt forståelse af signaler gennem fx kropssprog, stemmeføring og ordvalg
- Sociale færdigheder: Indflydelsesevne, kommunikationsevne og samarbejdsevne

Målgruppe

Vredes- og konflikthåndtering er for deltagere, som ønsker at blive bedre til at kontrollere deres vrede og til at løse konflikter på en mere udbytterig måde.

Forventning til deltagerne

- Alle kan deltage uafhængigt af mål og forudsætninger
- Deltageren har et ønske om at udvikle sig personligt
- Deltageren har lyst til at arbejde selvstændigt med relevante emner mellem sessionerne
- Deltageren er interesseret i at arbejde med sig selv i en gruppe
- Deltageren er i stand til at møde op til tiden



Overordnet mål

Vredes- og konflikthåndtering er en opkvalificerende foranstaltning m.h.p. at mindske den barriere, som det er i forhold til arbejdsmarkedet, f.eks. ved konfliktoptrapning eller ikke at kunne kontrollere og forstå sin vrede.

Målet er, at deltageren erhverver færdigheder til at kunne undgå eller nedtrappe konflikter, forstå sin og andres vrede, kunne genkende tegn på at man bliver vred, og træffe foranstaltninger til at undgå vrede eller håndtere situationen på en positiv måde.

I undervisningen lærer deltageren at genkende frustrationer på et tidligt tidspunkt og tolke dem på en måde, der giver deltageren mulighed for at udtrykke egne behov, mens man er rolig og i kontrol. Coping med vrede er en erhvervet færdighed, der omfatter at aflære nogle af de uhensigtsmæssige tanker og adfærdsmønstre, som medfører aggression.

Overordnet mål er endvidere at styrke deltagerens ressourcer, så vedkommende er bedre rustet til at håndtere vrede og/ eller konfliktsituationer. Dette gøres ved at give deltageren indsigt i egen og andres adfærd og tankegang samt de motiver, som ligger bag.

En sidegevinst er en øget fællesskabsfølelse med de andre deltagere, som ofte har lignende mål og forudsætninger og derved kan skabe grobund for et styrket netværk.

Retningslinjer

1. Afklaring og mobilisering af potentiale, motiver, værdier, eksisterende ressourcer og egne løsningsforslag (ikke problemer)
2. Tilgangen er empatisk, anerkendende og involverende (balance mellem evner og udfordringer)
3. Fokus på inddragelse, samarbejde, indre motivation og empowerment (ikke overtalelse, konfrontation eller løftede pegefingre)
4. Tager udgangspunkt i tidligere succeser (det som virker)
5. Udforskning og udfordring af barriere, ambivalens og diskrepans
6. Invitation til nye perspektiver
7. Hjælp til mønsterbrud og etablering af nye kompetencer
8. Sikring af balance og realisme

Succeskriterier

- Reduceret frekvens, intensitet og varighed af vredesudbrud og bivirkningerne heraf
- Reduceret frekvens på konfliktsituationer og bedre håndtering af de konfliktsituationer, som opstår (konfliktnedtrapning).
- Øget selvbevidsthed og selvtillid
- Styrkede sociale kompetencer og udvikling af positivt netværk
- Afbalancerede værdier og støttende overbevisninger får deltageren til at se flere nye muligheder
- Øget initiativtagen i forhold til at bryde med negative mønstre og skabe nye vaner.
- Bidrage til at deltageren kan komme i gang med uddannelse, job eller praktik på arbejdsmarkedet i trygge rammer.

Indhold

Emnerne er:

- 1) Forståelse af vrede
- 2) Myter omkring vrede
- 3) Anvendelse af vredesbarometer
- 4) Lær at kende dine trigger-mekanismer
- 5) Lær at kende dine alarmsignaler
- 6) Måder at få afløb for vrede
- 7) Konfronteringsstrategier
- 8) Lær at tage vrede i opløbet (indre dialog og "hjælperord")
- 9) Belønning og konsekvens-strategi
- 10) Afslapningsstrategier
- 11) Kommunikationsøvelser
- 12) Brug af humor og visualiseringsøvelser
- 13) Miljø og adfærd
- 14) Hæmmende og støttende overbevisninger
- 15) Afbalancering af værdier
- 16) Timeout-strategi
- 17) Vejrtrækningsøvelser
- 18) Fysisk skifte
- 19) Opfattelsesposition
- 20) Udløse anker
- 21) Modeling-strategi
- 22) Øvelser i vurdering og fortolkning (generaliseringer, udeladelser og forvrængninger)