



Workshop: Egen sorgbearbetning i grupp

Praktisk kursinformation

Kurslängd: Kursen omfattar tre heldagar

Kurstid: kl.0900-1700

I kursen ingår: Boken *Sorgbearbetning*, kursmaterial och föreläsningssanteckningar.

Kursavgift: Privat 6 900 kr, för företag tillkommer moms.

Övrigt:

Ta gärna på dig bekväma kläder. Kursdagarna rekommenderas att avsätta tid för reflektion efter kursen - om möjligt. Samt 1 timme för hemuppgift dag 1 och 2.

Ett konkret handlingsprogram för känslomässig läkning såsom vid dödsfall, separationer, arbetslöshet, sjukdom, olycka, förändringar och alla andra förluster

Klyschorna kring sörjandet är många, men inte verksamma. "Var inte ledsen" "Tiden läker alla sår" "Du som är så stark" "Håll dig sysselsatt". Hur hanterar man alla de känslor som sköljer över en?

Kursupplägg

Före kursstart rekommenderar jag att du läser boken *Sorgbearbetning*, vilken jag skickar till dig efter din anmälan. Genom att läsa och reflektera kring dina gamla föreställningar om sorg förbereder du dig mentalt på kursens sorgearbete. Under workshopen tar vi reda på vilka förluster som har påverkat våra liv, samt genomför de handlingar som behövs för att bearbeta och förlösa sorgen kring det som är ofullständigt. Detta varvas med föreläsningar och egna arbetsuppgifter för att bearbeta och läka sorgen kring våra förluster.

Föreläsningarna sker i stora gruppen, de egna arbetsuppgifterna redogörs i smågrupper.

Dag 1: Föreläsning om myter, sorgreaktioner, värdesystem och socialisering

Dag 2: Bearbetning av en förlust och läkande faktorer

Dag 3: Sorgprocessen slutförs



Susanne Nilsson: idag har c:a 3000 människor fått hjälp med att bearbeta sina förluster och sorger.



Susanne Nilsson
sorgbearbetning

www.susannenilsson.nu