

# METAKOGNITIV TERAPI

## - INTRODUKTION OCH EGEN ERFARENHET

7-8 mars 2020 i centrala Malmö

Med **Göran Parment**, välkänd handledare, utbildare och terapeut inom Metakognitiv Terapi (MCT)

Välkommen till två dagars intensiv träning, varav åtta timmar kan tillgodoräknas som utbildningsterapi inom exempelvis psykoterapeutprogrammet.

**Tid och plats:** 7-8 mars 2020 i centrala Malmö, exakt lokal anges under våren.

**Anmälan till:** [info@nervimalmo.se](mailto:info@nervimalmo.se), ange fakturaadress, eventuell specialkost och om du går workshopen som utbildningsterapi.

**Kostnad:** 4 400 sek plus moms. För studerande på psykoterapeutprogrammet (samtliga inriktningar) och psykologprogrammet finns rabatterade platser för 3 300 kr plus moms. Workshopen räknas som 8 timmar utbildningsterapi. Fika för- och eftermiddag, liksom kursintyg, ingår för samtliga deltagare.

**Workshopens syfte:** Att ge teoretisk och upplevelsebaserad kunskap om MCT som modell för att förstå och behandla psykisk ohälsa.

**Innehåll och upplägg:** Teoretiska begrepp, terapeutiska principer och interventioner, evidensläge samt tillämpningar vid olika tillstånd kommer att behandlas. Centrala kliniska färdigheter inom MCT kommer att övas.

Under de två dagarna kommer teoretiska moment och färdighetsträning till stor del vara integrerade med upplevelsebaserade moment. Minst 50% av undervisningstiden kan betraktas som upplevelsebaserad.

Exempelvis kommer deltagarna ges tillfälle att öka sin egen metakognitiva medvetenhet, uppleva skillnaden mellan att svara på en tanke och att inte göra det, att reflektera över

### **Nerv AB**

Stora Nygatan 40, Malmö  
[info@nervimalmo.se](mailto:info@nervimalmo.se), 0733-676452



egna metakognitiva antaganden om tankars betydelse och om oro och ruminering.

Deltagaren kommer att få uppleva skillnaden mellan en terapeutisk dialog på "objektnivå" jämfört med en dialog på metakognitiv nivå.

Eftersom färdighetsövningar sker genom rollspel, kommer deltagarna få upplevelser av metakognitiv dialog, bedömning och interventioner, både i rollen som tänkt kliniker och som tänkt klient.

Workshopen kan ses som introducerande för kliniker som på ett väsentligt sätt vill öka sin förståelse för modellen. För certifiering inom MCT krävs den tvååriga MCT Masterclass via MCT institute i Manchester och Trondheim.

### **Teoretisk översikt**

- MCT i förhållande till KBT och andra psykoterapimodeller, likheter och skillnader.
- CAS, The Cognitive Attentional Syndrome
- Sambandet mellan CAS och psykisk ohälsa, vilka är de negativa konsekvenserna av CAS?
- Metakognition, metakognitiva antaganden och strategier
- S-REF modellen
- Arbetsättet, interventioner
- Objektmodus versus Metakognitivt modus
- Den metakognitiva sokratiska dialogen
- Detached Mindfulness, DM
- Attention Training Technique, ATT
- Synen på teori- och metodintegritet
- Är MCT rörelsen "Protektionistisk"?
- MCT vid Generaliserat ångestsyndrom, GAD
- MCT vid PTSD
- MCT vid Depression
- MCT vid OCD

### **Nerv AB**

Stora Nygatan 40, Malmö  
[info@nervimalmo.se](mailto:info@nervimalmo.se), 0733-676452



- MCT som transdiagnostisk behandling. - En modell för att förstå och behandla all psykisk ohälsa?

### **Deltagarna kommer att få öva på moment som att:**

- Initiera och upprätthålla en metakognitiv dialog
- Identifiera CAS (oro, ruminering, hotmonitorering, kontraproduktiva beteenden och tankestrategier) samt positiva och negativa metaantaganden
- Genomföra fallformulering vid Generaliserat ångestsyndrom GAD, samt att socialisera till fallformulering
- Introducera Detached Mindfulness DM samt orosuppskjutande

### **Om Göran Parment**

Göran är leg psykolog och psykoterapeut (KBT), specialist i klinisk psykologi och psykoterapihandledare. Han är utbildad vid MCT institute och certifierad som MCT Therapist Level 1 & 2 (advanced).



Göran driver en privat mottagning tillsammans med sin fru Gunvor och bedriver psykoterapi, handledning och utbildning. Han handleder på bl a KI:s psykoterapeututbildningar, på MCT-institute´s tvååriga utbildning MCT Masterclass och inom olika psykiatriska verksamheter. Göran är styrelsemedlem i Föreningen Metakognitiv terapi i Sverige MCT-SE.

### **Om Nerv**

*Nerv driver mottagning i Malmö med specialistkompetens inom kognitiv beteendeterapi för individer och par. Medarbetarna utbildar och handleder dessutom inom universitet, psykoterapiutbildningar på alla nivåer samt i många typer av verksamheter, kliniska och inom myndigheter och näringsliv. Vi har tidigare arrangerat allt från kortare workshops till specialistutbildningar med kunniga och intressanta kollegor. Det är en stor glädje att bjuda ner Göran till Skåne för två intensiva dagar med introduktion till och egen erfarenhet av MCT!*

### **Nerv AB**

Stora Nygatan 40, Malmö  
[info@nervimalmo.se](mailto:info@nervimalmo.se), 0733-676452

