

Intro til dagens program



- Velkommen med kort intro til programmet
- Hvad er traumer, udviklingstraumer og traumatiske hændelser?
- Nervesystemets forsvarssystemet og dets reaktioner
- Øvelse om tegn på belastning af nervesystemet og regulering af det
- Pause
- Omsorgstræthed og Sekundær traumatisering
- Compassion og Self-compassion
- Den løsningsfokuserede tilgang og modstandskraft
- Reguleringsøvelser
- Afsluttende refleksioner