

**SEPT inbjuder till en workshop över ämnet**

**Existentiell vägledning vid problem med**

**stress och utmattning**

**Välkomna till en halv studiedag (work-shop), onsdagen den 27 november**

**kl 13 – 16 i Stadsbiblioteket, Växjö.**

Temat för dagen är **stress och utmattning** och hur man kan se på och arbeta med detta utifrån *ett existentiellt synsätt.* Det existentiella synsättet betonar människan som en komplicerad, motsägelsefull varelse som under hela livet strävar efter att finna sin plats i världen och lära sig hantera livets utmaningar, svårigheter och belastningar. Att leva i en modern värld är inte lätt och kräver såväl kunskap som mod och stöd av andra. Att leva väl och bygga upp motståndskraft och hållbarhet mot påfrestningar kräver även att man lär sig om just sin egen sårbarhet och sina egna styrkor. Dessa behöver inte alls se ut som alla andras och kunskapen om dem måste därför erövras i en process av ökad självkännedom.

*Existentiell vägledning och terapi* siktar just på att låta den enskilde lära om sig och sin unika tillvaro för att bli vaksam mot överbelastning eller mot ett stagnerat liv. Det är inte lätt att leva väl, men det är, oftast, möjligt.

Studiedagen behandlar frågor som hållbarhet, livsmod, mening och meningslöshet, djupare källor till stress och utmattning samt hur man bygger upp sin tillvaro och kommer tillbaka efter utmattning och kollaps.

Studiedagen omfattar föreläsningar, seminariediskussioner, fall-diskussioner i grupp samt kort kafferast.

**Kursledare är Dan Stiwne**

Dan Stiwne är leg. Psykolog & Psykoterapeut samt Docent i klinisk psykologi. Han har arbetat som psykoterapeut i mer än 40 år varav de senaste 20 som existentiell psykoterapeut efter vidareutbildning i England. Dan har tidigare arbetet vid Linköpings universitet med utbildning av psykologer och psykoterapeuter och har varit programansvarig för dessa utbildningar. Han arbeta numera i liten skala, med handledningar och undervisning. Dan Stiwne är en av grundarna av SEPT (Sällskapet för Existentiell Psykoterapi) år 2005.

Studiedagen introduceras av **Philip Bäckmo,** Leg. Psykoterapeut och ordf. I Sept.

**Referenser:**

Stiwne, D (2002). Den existentiella terapin och utmattningen – den moderna livskrisen. *Insikten, 5,* 11 – 19

Stiwne, D. (2008). Om livet och döden - och dödläget däremellan. Kap. 1 I D. Stiwne, (red.) *Bara detta liv. Texter i existentiell psykologi och terapi*. Stockholm: Natur och Kultur.

Stiwne, D. (2015). *Existence and Health - on the possibility of human hardiness and sustainability.* Paper presented at the 1st World Congress of Existential Psychotherapy, London, May, 2015. Hand-out.

Stiwne, D. (2017). *Modet att leva.* Bidrag till ’Existensfestival på Österlen, aug. 2017. Hand-out.

Stiwne, D. (2018). Det är inte lätt att leva väl. Erfarenheter från en existentiell terapipraktik. I: D. Stiwne (red.) *Existens och psykisk hälsa*. Lund Studentlitteratur.

**Praktiska detaljer**

**Kostnad**Avgift för work-shopen är 600 kr, moms tillkommer (totalt 750 kr). Fika ingår. Litteratur ingår ej. (Två subventionerade platser erbjuds för heltidsstuderande vid högskoleprogram, t ex blivande psykologer eller socionomer. Kostnad 300 kr inklusive moms.) 

**Kursanmälan och kontakt**

**Sista anmälningsdag är den 15 november.**Anmälan sker till kursansvarig [dan.stiwne@gmail.com](mailto:dan.stiwne@gmail.com) och genom insättande av avgiften 750:- (600:- + moms) på SEPT’s bankgiro: 5883-3773 (Ange ditt namn samt Växjö 27 nov. på talongen).

Om du önskar att avgiften faktureras så bifoga faktureringsuppgifter. Senast 15 dagar innan kursstart, eller så snart kursen är fulltecknad, skickas en faktura till angiven mottagare. SEPT skickar i normalfallet ut fakturor via e-post. Vänligen meddela särskilt om pappersfaktura önskas.

**Betalningsvillkor**

Anmälan är bindande efter sista anmälningsdagen (15 november). Vid avanmälan därefter återbetalas ej kursavgiften. Kursplatsen kan däremot överlåtas till annan person. Skulle kursen ställas in av arrangören återbetalas dock hela avgiften. Vid dokumenterad sjukdom som förhindrar deltagande återbetalas också kursavgiften.