



# Mettes Traumeterapi

Terapi, supervision, sexologiske samtaler, kurser og undervisning

## KURSUSKATALOG 2026

### TEAMBUILDING

Jeg tilbyder teambuilding til både store og små personalegrupper, der har lyst til at blive rystet endnu mere sammen gennem fælles oplevelser, opgaver og udfordringer. Teambuilding er en god måde at skabe fælles oplevelser, der kan styrke samarbejdet og fællesskabsfølelsen i en personalegruppe. Teambuildingsdagen foregår i én af Maniitsoq Lodges hytter. Kontakt mig og hør nærmere.

### OMSORGSARBEJDE

**Om kurset:** Når man arbejder med mennesker i mange forskellige livssituationer, kan der nemt opstå situationer, hvor svære følelser kommer til at smitte fra borger til personale. Jeg giver viden om, hvad man kan være opmærksom på, samt hvordan man kan håndtere de oplevelser, man møder på sin arbejdsplads. På dette kursus er der fokus på emnerne: Forråelse, omsorgstræthed, traumer, modoverførelser, konflikter, kommunikation og egenomsorg.

**Varighed:** 8 timer (inkl. pauser)

**Max antal deltagere pr. hold:** 15 personer pr. hold

### PÆDAGOGISK PSYKOLOGI

**Om kurset:** Dette kursus henvender sig til både faglært og ufaglært pædagogisk personale, der arbejder i støttejobs som fx vikarer, kontakt- eller støttepersoner. Kurset klæder personalet på til at kunne håndtere nogle af de udfordringer, man kan møde i jobbet med udsatte borgere (børn, unge og voksne). På dette kursus er der fokus på emnerne: Udviklingspædagogik og -psykologi, reaktionsmønstre, konflikthåndtering, egenomsorg, mentalisering, tryghed og zonen for nærmeste udvikling.

**Varighed:** 4 dage af 4 timer (kan justeres alt efter muligheder på arbejdspladsen)

**Max antal deltagere:** 8 personer pr. hold

### RO PÅ NERVESYSTEMET

**Om kurset:** Nogle gange kan det føles, som om hele vores system er i ubalance, og at vores krop og sind er presset og stresset. På dette kursus er der fokus på emnerne: Balance i vores forskellige systemer, mindfulness, egenomsorg og grounding. Der vil både være undervisning og praktiske øvelser i løbet af dagen.

**Varighed:** 8 timer (inkl. pauser)

**Max antal deltagere pr. hold:** 15 personer pr. hold

*\* Alle kurser tilbydes i Maniitsoq, i én af Maniitsoq Lodges hytter eller online \**

*\* Alle kurser afholdes på dansk med mulighed for tolkning \**

Kontakt mig for at høre nærmere om de enkelte kurser, eller lad mig vide hvad I ønsker, så jeg kan skræddersy et program, der passer bedst til netop jeres behov.

På min hjemmeside kan du læse meget mere om mine tilbud om terapi, supervision (individuel eller i grupper) og andre kursustilbud.

### Mette Scharling

Cand.pæd.pæd.psyk, traumeterapeut og certificeret sexolog

Telefon: +299 27 27 21 // Mail: mettescharling@outlook.dk

Hjemmeside: [www.mettescharling.com](http://www.mettescharling.com) // Facebook: Mettes Traumeterapi