

# Modig Psykologi



## FÖRELÄSNINGAR

### Hur kan du stötta ditt barn att våga mer?

Rädsla och oro är vanligt hos barn i olika åldrar och det kan vara svårt att som förälder veta hur man kan stötta sitt barn på bästa sätt. I den här föreläsningen får du både öva dina föräldrafärdigheter och konkreta råd för hur du kan hjälpa ditt barn att övervinna sina rädslor!

### Varför känner jag så här?

Det är ofta svårt att förstå sina känslor och varför man känner som man gör. Känslor kan växla fort från ena stunden till den andra och det kan ibland kännas som att de uppstår från ingenstans. I den här föreläsningen får du konkreta tips och verktyg för att bli bättre på att hantera dina känslor.

### Psykologisk första hjälpen

Vad är egentligen ett trauma och hur bör man bemöta den som drabbats? Lär dig psykologisk första hjälpen och att stötta människor i akut kris. Föreläsningen är uppskattad av såväl yrkesverksamma, som intresserade privatpersoner. Kristina Paidar som håller i utbildningen är specialiserad inom psykotraumatologi och traumabehandling för barn.

### Hur kan "Modig" användas i er verksamhet?

Boken "Modig- boken för dig som vill våga mer" gavs ut 2022 och vänder sig till barn i låg- och mellanstadieåldern med oro och rädsla. Boken bygger på KBT och kan både användas som en självhjälpsbok med stöd av en förälder och som ett hjälpmedel i psykologisk behandling. Vi kommer gärna och berättar mer om upplägget på boken och hur den kan användas inom just er verksamhet.

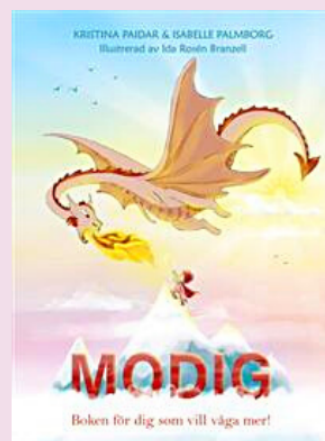
## WORKSHOPS

Vi har stor erfarenhet av att leda samtalsgrupper och gruppbehandlingar för barn och ungdomar. Vår erfarenhet är att det ofta blir en mycket positiv och stöttande upplevelse för deltagarna att möta andra unga som delar samma funderingar. Vi håller gärna olika workshops för barn och ungdomar, exempelvis på teman som oro och rädsla, känslohantering och avslappningsövningar.

Modig Psykologi består av Kristina Paidar och Isabelle Palmberg som båda är legitimerade psykologer. Vi har flera års erfarenhet av att hjälpa barn, ungdomar och deras föräldrar med frågor relaterade till barns psykiska hälsa.

I början av 2022 släpptes vår bok "Modig - boken för dig som vill våga mer!". Vi vill driva frågor som rör barns välbefinnande och psykiska mående och arbeta med förebyggande insatser för att förhindra psykisk ohälsa.

Vi erbjuder föreläsningar, utbildningar och workshops. Våra tjänster kan skraddarsys efter era behov. Välkommen att kontakta oss om ni vill veta mer!



Modig Psykologi

[www.modigpsykologi.se](http://www.modigpsykologi.se)  
[kontakt@modigpsykologi.se](mailto:kontakt@modigpsykologi.se)  
[@modigpsykologi](https://www.instagram.com/modigpsykologi)