

HVAD ER PSYKOMOTORISK TERAPI?

KROP, PSYKE OG SOCIALE
FORHOLD ER UADSKILLELIGE

Lyt til kroppens signaler

BEVÆGELSE – HOLDTRÆNING

BEVIDSTHED OM EGNE GRÆNSER

KOGNITIVE TEKNIKKER

MANUEL BEHANDLING

FOKUS PÅ DET HELE MENNESKE



DANSKE
PSYKOMOTORISKE
TERAPEUTER

PSYKOMOTORIK OG PSYKOMOTORISK TERAPI

I psykomotorik inddrages både krop, psyke og sociale forhold, da disse tre elementer ses som uadskillelige dele i enhver persons liv.

Målet med at arbejde psykomotorisk er: At opnå kompetencer til bedre at kunne lytte til og tolke sin krops signaler. At handle hensigtsmæssigt på tanker og følelser. Og at blive bevidst om sine egne grænser.

Det handler altså om at blive bedre til at navigere i ens eget liv via større indsigt i egen krop, bevægelse og tankemønstre.

F.eks. handler dine smerter i ryggen måske i virkeligheden ikke om, at din ryg er skadet, men at du er presset i hverdagen. Dine nakkespændinger hænger måske sammen med ensidig og uhensigtsmæssig kropsbrug? Og hvad betyder din hjertebanken egentlig? Er den farlig eller bare en naturlig kropsreaktion på belastning?

RESSOURCER OG UDVIKLING

Psykomotoriske terapeuter tager udgangspunkt i det raske frem for det syge, for det er her, dine ressourcer kan findes. Du skal mødes lige der, hvor der er mulighed for udvikling.

Stiller vi for store krav, er der risiko for, du giver op, og stiller vi for små krav, opnår du ikke fremskridt. Det gælder for alle mennesker, om man så er kronisk smertepatient eller rask med et ønske om at holde sig sund.

PSYKOMOTORIK PÅ ARBEJDSPLADSEN

I Danmark er kendskabet til psykomotoriske terapeuter endnu ikke særlig stort. Derfor er det ofte først, når en psykomotorisk terapeut bliver ansat, at arbejdspladsen opdager, hvor stor en værdi den psykomotoriske tilgang rent faktisk tilfører stedet.

At kunne møde mennesker i øjenhøjde og have en varieret palet af arbejdsmetoder, som både inddrager krop, psyke og livssituation, skaber de bedste forudsætninger for f.eks. at mindske stress blandt medarbejdere, skabe større bredde i sundhedstilbud til borgere og bidrage til mindre tuang på psykiatriske afdelinger.

At arbejde psykomotorisk, og derved helhedsorienteret, kan bruges overalt inden for arbejdsfelter, der vedrører triusel, sundhed og behandling. Om det så gælder raske eller syge, barnet eller den voksne, den unge eller den gamle.

UDDANNELSEN

Psykomotoriske terapeuter er med en 3½ årig professionsbacheloruddannelse i ryggen godt rustet til det helhedsorienterede arbejde.

Fag som anatomi og fysiologi samt psykologi og pædagogik vægtes højt og samtidig består en stor del af uddannelsen af erfaringsbaseret læring med både kropstræning, bevægelsesøvelser, kognitive teknikker og psykomotorisk behandling.

PSYKOMOTORISKE TERAPEUTER ARBEJDER BL.A. MED:

- Stress, smerte og uro
- Søvnløshed, afspænding og mindfulness
- Angst, sorg og traumer
- Grænser, selvværd og empowerment
- Træning, motorik og kropsbevidsthed
- Ergonomi, arbejdsmiljø og HR

Læs mere om psykomotorisk terapi: www.dap.dk/psykomotorik

 www.facebook.com/DanskePsykomotoriskeTerapeuter

PSYKOMOTORIK – FOKUS PÅ DET HELE MENNESKE



**DANSKE
PSYKOMOTORISKE
TERAPEUTER**

C. F. Richs Vej 103, 3. sal

2000 Frederiksberg

Tlf: 33 79 12 60

dap@dap.dk

www.dap.dk

DÅRLIGE VANER KAN GIVE SLID SLID KAN GIVE DÅRLIGE VANER