

Gruppetilbud til Ældre Sagens lokalafdelinger.

Sådan bygger du et stærkt smerte-mindset

- Et tankevækkende foredrag om at finde vej igennem smerter kompleksitet og opdage overraskende steder, hvor du har magt over at påvirke din smerteoplevelse.



Foredrag ved smertespecialiseret fysioterapeut og en af Danmarks førende smertecoaches, Mathilde Kehler – stifter af Smerteguiden.dk

Foredraget er med udgangspunkt i den nyeste smertevidenskab og i effektive smertecoachende værktøjer.

Vidste du, at måden vi forstår smerte på har ændret sig fundamentalt indenfor de sidste 25 år?

Det betyder at vi skal handle anderledes, når vi behandler og håndterer smerter i dag. Faktisk har du langt mere i din magt end du aner, for at påvirke dine smerter.

Dette er et foredrag om smertens historie - om hjerner, kropssignaler, oplevelser, bevægelser og sprog omkring smerte. I vil lære om den nye smerteforståelses nuancer og hvad I bør give slip på fra den gamle smerteforståelse.

Det får i ud af det:

Smerteguidens formål er at lære dig viden og mentale værktøjer at håndtere den udfordring der er, at have smerter.

Jeg guider dig igennem 'lige-til-at-forstå-' smerte-modeller og simple trin-for-trin værktøjer, der vil styrke dit smerte-mindset og mestre smerter.

Efter foredraget vil du vide:

- Forskellen mellem den gamle og den nye smerteforståelse
- De 3 komponenter til at bygge et stærkt smerte-mindset.
- Simple mentale værktøjer
- Vide hvad det betyder at handle kropsklogt og smerte-smart ud fra den nye smerteforståelse – og hvordan du helt lav-praktisk gør.

Foredragsholderen:

Mathilde Kehler er specialiseret i behandling og mestring af vedvarende smerter. Hun er stifter af Smerteguiden, diplom muskuloskeletal fysioterapeut, smertecoach og underviser - og hjælper til dagligt smerteramte til mere frihed og mindre smerte.

I får ikke kun en smertenørd ud, der har arbejdet med mennesker med smerter i over 10 år, I får også en erfaren foredragsholder og underviser, der har stået foran stort set alle slags forsamlinger og målgrupper fra bittesmå grupper til store sammenkomster.

Booking:

Dette foredrag varer som udgangspunkt to timer inklusiv en kort pause, men kan tilpasses jeres ønsker og gruppe. Det koster 3000 kr. + transportudgifter, der beregnes fra Sorø.

I kan træffe aftale om at booke en konkret dato ved at kontakte Mathilde Kehler

- på mk@smerteguiden.dk
- på tlf. 2825 0201
- Udfylde bookingformularen på hjemmesiden: <https://smerteguiden.dk/foredrag/>