

Videregående seminar i kognitiv terapi
Kenya
Dato: 9 – 17 april. 2010



HOVEDTEMA:
**Change of longstanding distorted beliefs and
dysfunctional behavioural strategies''**

Seminarledere:
Ingvard Wilhelmsen og Håkon Stenmark

Norsk Forening for Kognitiv Terapi inviterer til nytt videregående seminar i kognitiv terapi. Seminaret er åpent for fagfolk som ønsker en fordypning i kognitiv terapi både i forhold til arbeid med barn, ungdom og voksne. De videregående seminarerne ønsker særlig å gi et tilbud til fagfolk som er i ferd med, eller allerede har tatt, innføringsseminar i Norsk Forening for Kognitiv Terapi, men er også åpent for andre. Årets seminar holdes i Kenya, hvor det nå er tredje gang arrangementet skjer der. Vi har vært så heldige å få Judith S. Beck som hovedforeleser, hvor hun vil være med under hele seminaret. Dette vil gi en glimrende mulighet til å lære over mange dager fra en av verdens fremste eksperter på kognitiv terapi.

Det vil være innlegg fra sentrale fagpersoner i det kognitive miljøet i Norge, samt innlegg fra fagfolk i Kenya. Årets hovedtema er knyttet til endring av leveregler og dysfunksjonelle atferdsstrategier, noe som er aktuelle problemstillinger for de fleste som arbeider med kognitiv terapi. Seminaret vil dels holdes på engelsk, dels på norsk, avhengig av hvem som er foreleser. I tillegg til fagseminaret vil det være muligheter til å oppleve Nairobi, safari i en av Kenyas fantastiske nasjonalparker samt bading i glassklart vann ved korallrev utenfor Mombasa.

Om hovedforeleser:



Judith S. Beck, Ph.D., er direktør ved Beck Institute for Cognitive Therapy and Research i Philadelphia og Clinical Associate Professor of Psychology in Psychiatry ved Universitetet i Pennsylvania. Hun er videre forskningskonsulent ved National Institute of Mental Health. Judith Beck var med å etablere Academy of Cognitive Therapy, og er også tidligere president der. Hennes far er grunnleggeren av kognitiv terapi, Aaron T.j Beck, som hun også har samarbeidet tett med i videreutvikling av kliniske metoder og teori. Judith Beck har skrevet flere sentrale bøker om bruk av kognitiv terapi som: *Cognitive Therapy: Basics and Beyond*, *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When the Basics Don't Work*, *The Oxford Textbook of Psychotherapy*, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When the Basics Don't Work*, *The Oxford Textbook of Psychotherapy*, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, *Cognitive Therapy for Challenging Problems: What to Do When the Basics Don't Work*, *The Oxford Textbook of Psychotherapy*, *Cognitive Therapy of Personality Disorders*, *The Beck Diet Solution*, *The Beck Diet Solution Weight Loss Workbook*.

Judith S. Beck er kjent som en glimrende foreleser som særlig fokuserer på praktisk anvendelse av kognitiv terapi i forhold til en rekke ulike fagområder.

Program

Seminaret vil foregå i to hoveddeler. Første del vil være et 2 dagers fellesseminar med fagfolk fra Kenya. Forelesere vil være Judith S. Beck, norske og kenyanske fagfolk. Denne delen vil holdes i Nairobi. Andre del av seminaret (2 undervisningsdager) være for de norske deltakerne, hvor deler av undervisningen vil være med Judith S. Beck og deler av undervisningen med norske forelesere. En undervisningsdag vil være i Amboseli National Park og en undervisningsdag i Mombasa. Nærmere detaljer om tittel på enkeltinnlegg og andre forelesere for seminardagene vil legges ut på websiden senere.

Dag for dag program på engelsk fra vår lokale samarbeidspartner:

Fri Apr 09

Departure from Gardermoen Airport.

Sat Apr 10

Early morning arrival into Nairobi, met and transferred to the Norfolk Hotel
10.30 Depart on a sightseeing tour visiting the Sheldrick animal orphanage, the Giraffe Centre, the Karen Blixen museum, Kazuri Bead factory & shop etc (Lunch excluded) Later on, return to the Hotel
7.30 pm Group dinner at the Norfolk followed by introductions and programme briefing
Overnight at the Norfolk Hotel

Sun Apr 11

Breakfast at the Hotel
08.15 am Collected and transferred to Lavington for Nairobi conference
Day spent in conference with lunch and tea included
Evening concert in Lavington by Rhoda Wilhelmsen & friends
Later, dropped off at Norfolk Hotel for overnight (dinner excluded)

For the accompanying spouses , partners and children, a vehicle will be available on Sun April 11 & Mon April 12 at the Hotel from 09.00 am to 16.00 hrs for sightseeing, shopping etc... (entrance fees where applicable will be payable direct)

Mon Apr 12

Breakfast at the Hotel
08.15 am Collected and transferred to Lavington for Nairobi conference
Day spent in conference with lunch and tea included
This evening, transferred to the carnivore restaurant for dinner a barbecue dinner and later, dropped off at Norfolk Hotel for overnight

Tue Apr 13

Early rise for breakfast
07.00 Collected from the Hotel and depart for Amboseli National Park (app 5 hrs drive) arriving in time for lunch at the Lodge
16.00 Enjoy a game viewing drive in the park
Dinner and overnight at the Amboseli Serena Lodge

Wed Apr 14

Enjoy a dawn game drive prior to breakfast at the Lodge
Day in conference
16.00 Game drive
Dinner and overnight at the Amboseli Serena Lodge

Thu Apr 15

Breakfast and depart for Mombasa with picnic lunches (app 7 hrs drive)
On arrival, visit the forth Jesus, Haller park and later dropped off at the Whitesands Beach Resort for dinner and overnight

Fri Apr 16

Breakfast at the Hotel

Morning and afternoon conference sessions in the Hotel

Dinner and overnight at Whitesands Beach Resort

Sat Apr 17

Breakfast at the Hotel and afterwards, transferred to the Moi airport for the return flight to Nairobi

Met on arrival and proceed to the Mathari Mental hospital for a visit

Afterwards, transferred to the Pampa Churascaria for a farewell dinner and afterwards, dropped off at the airport for flight home.

Included items:

- 03 nights bed & breakfast accommodation in Nairobi
- 02 days conference package in Nairobi inclusive of lunch
- Dinner at the Norfolk on the day of arrival
- 02 nights fullboard accommodation on safari with ensuite facilities and conference package.
- 02 nights halfboard accommodation in Mombasa with 01 day conference package
- All park entrance fees
- Sightseeing in Mombasa inclusive of entrance fees
- Barbecue dinners at Carnivore & Pampa Churascaria
- All transportation in Nairobi and Mombasa
- Transportation to Tsavo and Mombasa in safari vans fitted with a pop-up roof for photography and driven by an English speaking driver/guide
- One way flight Mombasa/Nairobi on the last day
- Mineral water on safari

Excluded items:

- All items of a personal nature such as drinks, laundry, phone calls, tobacco
- Nature walks and visits to the cultural villages
- Gratuity to driver/guide
- Meals in Nairobi as outlined
- Tips to Lodge/Resort staff

OVERNATTING

Nairobi: Deltakerne vil bo på Norfolk Hotel, et stemningsfullt hotell med spennende historikk fra kolonitiden.



For mer informasjon om hotellet besøk websiden:

<http://www.fairmont.com/norfolkhotel>.

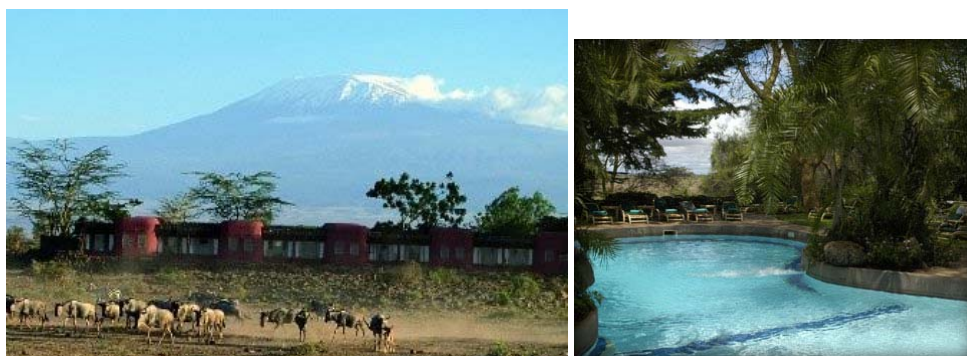
Seminaret i Nairobi vil holdes ved Ingvard Wilhelmsens kurs/seminarsted i Lavington, ikke langt fra hotellet.

Amboseli National Park: Amboseli Serena Lodge. Her vil deltakere ha 2 overnattinger, undervisning en dag.

Fra webside beskrivelse av stedet:

“Amboseli Serena Safari Lodge is framed against the glorious backdrop of Africa’s highest mountain, the magnificently beautiful Mount Kilimanjaro, surrounded by miles of rolling grasslands, patrolled by vast herds of elephant, shaded by the lush, feathered-green of an acacia grove and hugging the banks of a gently flowing river, this very traditional yet supremely luxurious lodge is the safari destination of a lifetime.”

Mer informasjon på: <http://www.mountkenyacimbing.com/amboseliserenasafarilodge.html>



Mombasa: I Mombasa vil seminaret fortsette på Whitesands Beach Resort, hvor vi også vil bo.

For mer informasjon besøk websiden

<http://www.sarovahotels.com/gallery.php?property=whitesands#>



PRIS

(NB: Ikke inkludert flybillett Gardermoen – Nairobi T/R):

Seminaravgift inkluderer kursavgift for 2 seminar dager i Nairobi og 2 seminar dager i Amboseli Serena Lodge/ Whitesands Beach Resort Kr. 3.000

Overnatting i dbl.rom i Nairobi 3 døgn ved Norfolk Hotel Nairobi, overnatting i dbl.rom i Amboseli Serena Lodge 2 døgn, overnatting i dbl.rom ved Whitesands Beach Resort 2 døgn. Transport i Kenya. Kr. 6.300

Frokost/lunch/middag som spesifisert over. Kr. 2.000

Sosialt program inkludert safari og ekskursionsjoner. Kr. 2.700

Totalt Kr.14.000

Det gjøres oppmerksom på at det ovennevnte programmet er et samlet tilbud fra vårt kenyanske reisebyrå, hvor det ikke lar seg gjøre å betale kun for enkelte deler. Prisspesifikasjonen er ment mer for å hjelpe arbeidsgivere i forhold til reiseregninger.

Enkeltromstillegg for alle overnattinger Kr. 3.100

Ledsager

Det er satt opp et begrenset antall ledsagerplasser til turen. Ledsagere må da registreres sammen med den ordinære påmeldingen. For ledsagere vil det videre settes opp ulike ekskursionsalternativer i tillegg til utfluktene i hovedprogrammet.

Totalpris for ledsagere:

Overnatting i dobbeltrom (det gjøres oppmerksom på at den lille forskjellen i pris er fordi NFKT har gitt økonomisk støtte til selve seminar delen. Dette kan ikke brukes til støtte til ledsagere. Prisen ledsagere betaler er således kostnad for hotell, transport, mat og sosialt program). Kr. 12.500

Enkeltromstillegg for ledsagere alle overnattinger: Kr. 3.100

Pris for barn under 12 år i rom med foreldre: Kr. 7.500

REISE

Flybillett til Nairobi bestilles separat av hver deltaker etter bekreftelse på at en har fått plass på seminaret.

NB!: Dette gjøres ikke fra NFKT ved registrering på seminaret. Det er reservert billige flybilletter med KLM med avreise 09.04. fra Gardermoen kl. 17.35 og retur fra Nairobi 17.04. på kvelden, ankomst Gardermoen den 18.04. kl. 08.55. Pris på reserverte flybilletter med flyskatt kr. 7.800. Ved å bruke denne bestillingen vil en reise med hovedgruppen av deltakere og bli kjørt til /fra flyplassen i Nairobi.

Flybillett kan bestilles hos HRG Nordic v/Tove Irene Kristensen, tlf. 32171100 eller e-post tove.kristensen@hrgworldwide.com

En kan også velge å bestille flybillett uavhengig av hovedgruppen og selv ta seg til hotellet, samt til og fra flyplassen.

PÅMELDING

Bindende påmelding må skje innen 15.01.2010 til Norsk Forening for Kognitiv Terapi ved Lene B. Finnerud, tlf. 32 74 98 62 eller e-post: post@kognitiv.no

Det gjøres oppmerksom på at seminaret kun har et begrenset antall plasser, og at seminaret kan fulltegnes før påmeldingsfristen utløper.

Husk å oppgi om påmeldingen gjelder som deltaker eller ledsager.

Ved påmelding vennligst fyll ut:

NAVN:.....

PROFESJON:.....

ADRESSE:.....

E-post :.....

DOBBELTROM MED ANNEN DELTAKER/LEDSAGER VED

NAVN:.....

JEG ØNSKER ENKELTROM:.....

ENENTUELL UTDANNING I KOGNITIV

TERAPI:.....

REISEVILKÅR

Det gjøres oppmerksom på at Norsk Forening for Kognitiv Terapi kun er ansvarlig for selve seminaret og dets faglige innhold. I forhold til transport og overnatting i Kenya skjer dette via det kenyanske reisebyrået Trizalf Enterprise Inc, som også står som ansvarshaver i forhold til dette. Avbestilling av påmeldt seminar kan gjøres fram til 15.01.2010 med full refusjon av innbetaling. For avbestillinger etter dette påløper betaling av halve totalavgiften. Arrangøren har ikke ansvar for flybillett bestilling Gardermoen - Nairobi tur/retur, eller avbestillinger av dette. Arrangøren forbeholder seg retten til å kansellere seminaret dersom en eller flere av følgende punkter inntreffer: Det inntreffer forhold utenfor arrangørens kontroll(force majeure), så som krig, krigsbistand, naturkatastrofer, epidemier, eller begivenheter av lignende karakter. Forhold på destinasjonen som gjør det utilrådelig å reise p.g.a. risiko for deltakers liv og helse. Arrangør vil i disse situasjoner legge vekt på norske myndighets anbefalinger.