



## *Utbildningsdagar för dig som arbetar inom förskola, förskoleklass samt fritids*

CBTI anordnar två utbildningsdagar Ht-2026  
**15–16 september, 2026**  
mellan klockan 13.00-16.30

**”Våra grundläggande känslomässiga behov –  
vilka är de, och vad innebär de?”**

---

**Tid:** 15–16/9–2026 mellan klockan 13.00-16.30.

**Plats:** Svenska Institutet för kognitiv psykoterapi, Sabbatsbergssjukhus.

Ingång huvudentrén, Olivecronas väg 5 (punkt D), alternativt Dalagatan 9 (punkt D)

**Kostnad:** 3,000 kr ex moms/ deltagare

**Sista anmälningsdag:** 14/8.

**Målgrupp:**

Personal inom förskola, förskoleklass, fritids.

**Syfte:**

En utbildning som ger konkret och praktisk vägledning i hur grundläggande känslomässiga behov kan tillgodoses med syfte att öka tryggheten i yrkesrollen och i kontakten med dem du möter under din arbetsdag. Ge inspiration till nya idéer på en konkret nivå om vad som är möjligt att tillgodose inom ramen för den verksamhet du arbetar i.

**Studieform:**

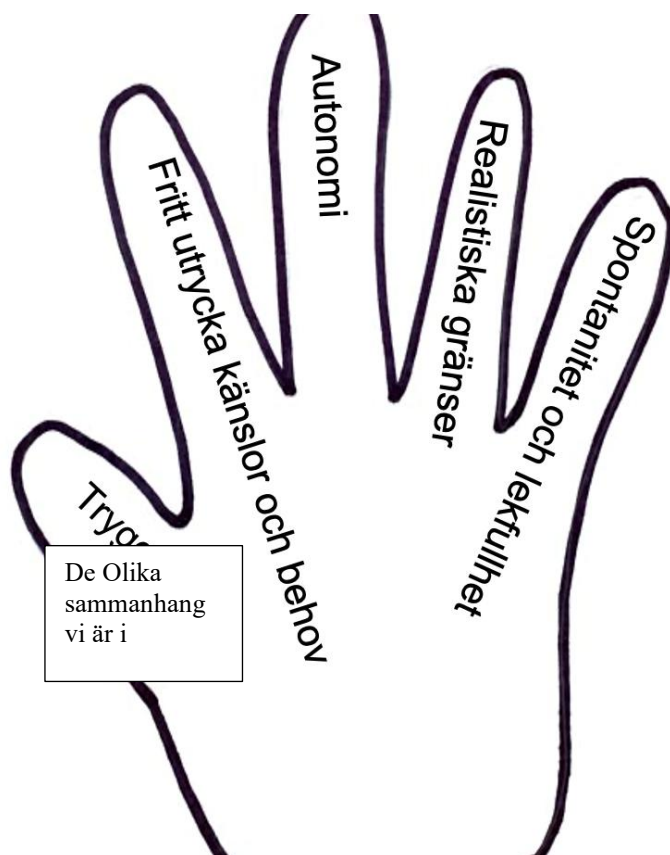
Föreläsning och gruppdiskussioner

**Utbildningsansvarig:**

Anna-Rosa Perris, leg läkare, specialist inom Barn och Ungdomspsykiatri.

Mångårig erfarenhet av att göra skolobservationer, utreda barn och ungdomar med svårigheter inom NPF, samarbete med personal inom förskola och skola. Van att handleda personal inom förskola och skola. Skräddarsyr utbildningsdagar för förskola och skola.

Alla är vi unika och olika men vi har alla samma grundläggande känslomässiga behov för en sund utveckling och hälsa.



- **Handflatan** utgör våra olika livsarenor som vi lever och verkar i.
- **Tummen;** Den trygga basen vi utgår ifrån när vi är i ett utforskande i våra olika livsarenor. Ett utforskande vi ”vågar” vara i då/om vi har trygga basen att återgå till vid upplevd fara, otrygghet, misslyckanden, för att tanka trygghet, omsorg och vägledning.
- **Pekfingret;** Rätten att uttrycka, bli mött och sunt reglerad och validerad i olika känslor, värderingar, normer och behov.
- **Långfingret;** Förmåga att upprätthålla en fungerande struktur, få och införliva realistiska gränser. Utveckla uthållighet och kunna sätta upp realistiska del och huvudmål.
- **Ringfingret;** Utveckla egen identitet och autonomi. Förmågor för att kunna klara av ett eget liv utifrån egna förutsättningar. Kunna stå för egna åsikter. Ha en stabilt eget inre kompass.
- **Lillfingret;** Aktiviteter och relationer som innebär spontanitet och lekfullhet. Hjälper oss må bra och något att förankra oss i när vi behöver en ”antidot” / ”motgift”, mot smärta, sorg, psykiskt lidande. Underlättar inläring, utveckling av empati.

---

Adress: Dalagatan 9 (Sabbatsbergs sjukhus), Box 6401, S-113 82 STOCKHOLM, Sweden

Telephone: +46 (0)8 503 557 01 (sekreterare)

E-mail: [info@cbti.se](mailto:info@cbti.se)

[www.cbti.se](http://www.cbti.se)

Org nr 556329-2092

---

**Ansökan:**

Fyll i ansökningsblankett nedan och e-posta enligt nedan uppgifter.

**Du får en bekräftelse på din bokning i början på augusti samt en kallelse och faktura cirka ett par veckor innan kursstart.**

Ansökan e-postas till: [sekreterare@cbit.se](mailto:sekreterare@cbit.se)

För upplysningar kontakta Monika Hagen, sekreterare 08-503 557 01

---

**ANSÖKNINGSBLANKETT**

Namn: .....

Personnummer: .....

Titel: .....

Befattning: .....

Adress bostaden: .....

Postnummer och ort: .....

Mobiltelefon: ..... E-mail privat: .....

Arbetsplats: .....

Adress arbetet: .....

Postnummer och ort: .....

Tfn arbetet: ..... Din E-mail arbetet: .....

Huvudsakliga arbetsuppgifter: .....

.....

Var god ange fakturaadress: .....

.....

.....

.....