



Certifierad Stressterapeut

Kursplan

Syfte och mål

Att lära sig undersöka och påverka andras stressproblematik genom att läsa hur psykisk stress påverkar den fysiska hälsan. I litteraturen uppnår du en nivå av förståelse som ger dig konkreta verktyg att jobba med andra i form av samtal om insikter, avslappning och livsstilsförändring. Du läser kommunikation och samtalsmetodik, personlig utveckling, mindfulness, förhållningssätt och delar av Acceptance Commitment therapy (ACT) för att sedan öva färdigheter i fallstudier och samtal.

Stressterapeuten förväntas efter avslutad utbildning ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

- Ökad självkännedom, självmedvetenhet och personlig utveckling
- Ökad kunskap om vägar till minskad stress
- Förståelse för vikten av återhämtning
- Kunskap om metoder för att skapa bättre mående
- Förståelse för sin roll som samtalsterapeut
- Insikt om etik och tystnadslofte
- Kunskap om webterapi och eget företagande
- Förmåga att hålla i professionella, rådgivande och svåra samtal
- Kunskap i grundläggande samtalsmetodik
- Insikt och kunskap om Mindfulness
- Kunskap om Positiv psykologi
- Utvecklats i rollen som god hjälpare och lyssnare
- Ökad kunskap om stress och sorg
- Praktiska färdigheter i arbetet som Certifierad Stressterapeut

Utbildningen har erhållit ackreditering från IPHM (International Practitioners of Holistic Medicine), vilket bekräftar dess internationella erkännande och kvalitetsgranskning.



Viktigt samtal- Expressas mötesplats och plattform

Expressa erbjuder dig som student en unik plattform och mötesplats med många möjligheter. Här kan du hitta inspiration och verktyg, komma i kontakt med andra studenter och-/eller lista sig för att bli hittad av framtida klienter.

Här kan du som student:

- Ta del av exklusivt material
- Få gratis marknadsföring av ditt eget företag
- Nätverka med andra i samma yrkesroll
- Sprida kunskap, tips och råd

viktigtsamtal.se

Innehåll

Delmoment 1: Självkännedom och personlig utveckling

Det första delmomentet avser att öka den egna självkännedom och ge redskap för att lära känna sig själv genom "möt-dig-själv-övningar". Delmomentet bearbetar känslor och tankar, medvetna och omedvetna, för att öka självmedvetenhet och självkännedom. Ökad förståelse för hur människan fungerar mentalt och fysiskt och hur man kan öka sin personliga utveckling genom att arbeta med teorier kring mental träning, självkänsla, självkännedom, arv och miljö, hjärnan, känslor, tankar och personlig utveckling.

Litteratur: Dadgar, Leila (2022) *Självkännedom och personlig utveckling* (Bok ingår)

Delmoment 2: Kommunikationens och samtalsmetodikens grunder

Kunskap om kommunikationens och samtalsmetodikens viktigaste grunder. Förmåga att förstå och redogöra för innebörden av olika begrepp inom kommunikationsteori, vikten av aktivt lyssnande samt olika centrala betingelser för hjälpende relationer. Lyfter och problematiserar relationen hjälpare/klient samt ger kunskap om och verktyg för att främja hjälpprocessen. Belyser språket, dess styrkor och fallgropar, liksom vikten av att anpassa sitt språk utifrån klienten.



Delmoment 3: Hjälp i sorg

Syftet med delmomentet är att ge ökad kunskap om att stötta sig själv eller andra som bär sorg. Sorg kan vara resultatet av flera olika skeenden, som ofta innebär förlust av något eller någon. Denna kurs ger perspektiv på vad som sker en sorgtyngd person och hur man kan stötta på ett gott sätt.

Delmoment 4: Mina motiv

I detta delmoment får du som blivande hjälpare möjlighet att fundera på varför du dragits till samtalsstöd, i 4 frågor. Vilka är dina personliga drivkrafter och vad hoppas du uppnå professionellt?

Delmoment 5: Mindfulness

Kunskap om Medveten närvaro/Mindfulness och dess grunder för användning i vardagen, under meditation och i samvaro med andra. Mindfulness är en metod för grundning och acceptans där man arbetar för att stanna upp, känna, andas och vara i stunder mer än skynda förbi livet. Livet kan få mer kvalitet och upplevas starkare. Känslor kan regleras, stress minskas och inre samt yttre kommunikation underlättas.

Delmoment 6: Positiv psykologi

Positiv psykologi är en genre inom psykologi som fokuserar på att studera och främja människors välbefinnande och lycka. I stället för att behandla psykiska sjukdomar och problem, undersöker den positiva psykologin vad som gör livet värdefullt och meningsfullt. Detta är ett fint sätt att arbeta med personlig utveckling med andra, sig själv eller t ex på arbetsplatser. Delmomentet ger ett ytterligare verktyg, som man väljer om man vill använda för sig själv eller i samtal.

Delmoment 7: Praktisk övning - Samtal om stress

Man kan förvänta sig att framtida samtal för terapeuter kan komma att handla om stressrelaterad problematik. Detta delmoment beskriver kort stress och dess uppkomst för att studenten ska kunna ställa öppna frågor till en övningsklient. Uppgiften är att hålla ett hjälpande samtal om stress med verktyg från tidigare delmoments litteratur. Uppgiften är till för egen övning och reflektion.



Delmoment 8: Stress och ACT

Ökad förståelse för stress och för hur psykiska faktorer påverkar vår fysiska hälsa. Kunskap om vad som händer i kroppen när man blir stressad. Delmomentet belyser faktorer som påverkar vår stress och ger ökad förståelse för könsskillnader och psyko-biologiska skillnader i förhållande till stress. ACT (Acceptance and Commitment Therapy) används vid stresshantering och stressproblematik. Delmomentet innehåller både teori och övningar, och är upplagt som ett program tänkt att användas av en klient med stressproblematik.

Litteratur: Lundberg, Ulf & Wentz, Görel (2012): *Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Wahlström & Widstrand.

Livheim, Fredrik, Ek, Daniel & Hedensjö, Björn (2017): *Tid att leva: ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro*. Natur Kultur Akademisk

Delmoment 9: Starta eget företag/verksamhet

Denna del är till för att öka kunskap och motivation att starta egen verksamhet inom samtal. Här presenteras affärsplan, marknadsplan och det gedigna arbetet med målgrupp inför att starta eget. Det diskuteras kring finansiering och företagsform. I grunden ska din egen affärsidé finnas.

Delmoment 10: Webterapi och praktisk övning

Kunskap om vad webterapi är och hur det kan användas. I delmomentet ska man genom praktisk övning sätta sig in i rollen som blivande stress-terapeut. Övningen går ut på att med hjälp av den teoretiska kunskap man har lärt sig under tidigare delmoment genomföra fem webterapisessioner med valfri klient. Uppgiften ska skriftligen rapporteras till handledaren.

Delmoment 11: Sammanfattning av utbildning och framtida roll

Detta delmoment består av att svara på frågor och därefter genomföra ett videosamtal med handledare. Du ska i detta sista delmoment med hjälp av frågorna beskriva vad du tar med dig när utbildningen nu nått sitt slut. Här kan du i dina svar förtydliga hur du önskar applicera dina lärdomar i ett framtida yrke eller uppdrag. Detta genom att formulera vad du anser vara dina speciella styrkor och hur du använder dem bäst i din roll som terapeut. Detta material kan hjälpa dig som kommer att göra egen affärs- och marknadsplan.



Förkunskapskrav

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig utbildningen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då litteratur och material är på avancerad språklig nivå och merparten delmoment examineras skriftligen.

Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

Antagning, kurslitteratur och tillvägagångssätt

Efter köp har du direkt tillgång till kursen (för mer information om detta se våra Allmänna villkor). Studierna sker uteslutande på distans via plattformen Allectio. Som student behöver du ha ett personligt konto på allectio.se vilket du får genom att registrera dig.

Du får en handledare som följer dig genom hela din studietid. Kontakt med din handledare sker via plattformen och mejl

Expressa står för största delarna av materialet till utbildningen, men annan kurslitteratur behöver du som student införskaffa på egen hand. Information om bok återfinns längre fram.

Utbildningens upplägg och examination

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket gör att du som student själv bestämmer studietakten. En maxtid finns dock inom vilken utbildningen måste vara slutförd, och detta är 18 månader efter kursstart.

Utbildningen består av så väl teoretiska som praktiska moment. De teoretiska delmomenten innebär att du läser anvisade textavsnitt ur böcker, ser föreläsningar eller tar del av annat material tillhörande utbildningen. Delmomenten redovisas genom skriftliga inlämningar och kunskapsfrågor.

När samtliga moment är genomförda och godkända får du ett utbildningsbevis från oss. För att bli godkänd krävs att du som student, genom kompletta skriftliga inlämningar och muntliga redovisningar, visar att du kan: redogöra för samt problematisera teorier och begrepp kopplade till utbildningens ämne, beskriva, jämföra och värdera olika förhållningssätt och arbetsmetoder samt självständigt reflektera över den yrkesroll utbildningen syftar till.



Den certifierade terapeuten

Det är viktigt att förstå vad en terapeut-titel innebär och vad man har för möjligheter efter utbildningen. Terapeuter som utbildas hos oss ska kunna agera som samtalsstöd och professionella hjälpare. Med hjälp av vald inriktning ska terapeuten kunna använda sig av delar ur metoder som exempelvis KBT, EFT, CFT och ACT. Det är viktigast för klienter som söker samtalsstöd att hitta rätt hjälp där förtroende och trygghet uppstår och där rätt stöd kan erbjudas. Den certifierade terapeuten tar emot psykiskt friska personer med behov av personlig utveckling. Att öppna egen samtalsmottagning eller använda sin kunskap inom ett existerande yrke är två fantastiska möjligheter efter en terapeututbildning hos Expressa. Det är av stor betydelse att som terapeut vara öppen med sin utbildningsgrad och erfarenhet inför sina klienter. Personlig lämplighet och personkemi är en stor faktor. För oss är det fundamentalt att man först förstår skillnaderna mellan olika yrkesroller för att sedan kunna välja rätt utbildning och bli nöjd med denna.

Utbildningens upplägg och examination

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket gör att du som student själv bestämmer studietakten. Utbildningen består av 11 delmoment, varav vissa är teoretiska och vissa är praktiska. De teoretiska delmomenten innebär att du läser anvisade textavsnitt ur böcker tillhörande utbildningen och skriftligt redovisar bifogade uppgifter, max 1 A4 per fråga. Svaren ska innehålla relevanta svar utifrån litteraturen såväl som egna reflektioner. De redovisade uppgifterna måste godkännas av din handledare för att du ska kunna gå vidare till nästa delmoment och uppgift. När samtliga moment är genomförda och godkända får du ett digitalt utbildningsbevis. Maxtid för att slutföra studierna är 18 månader.

För att bli godkänd krävs att du som student, genom kompletta skriftliga inlämningar, visar att du kan: redogöra för samt problematisera teorier och begrepp kopplade till utbildningens ämne, beskriva, jämföra och värdera olika förhållningssätt och arbetsmetoder samt självständigt reflektera över den yrkesroll utbildningen syftar till.

Litteraturlista

Lundberg, Ulf & Wentz, Görel (2012): *Stressad hjärna, stressad kropp: om sambanden mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa*. Wahlström & Widstrand.

Livheim, Fredrik, Ek, Daniel & Hedensjö, Björn (2017): *Tid att leva: ett tioveckors program för stresshantering med ACT och medveten närvaro*. Natur Kultur Akademisk

Övrigt material tillkommer i form av andra källor.