



Certifierad ACT-terapeut

1-årig distansutbildning

Kursplan

Syfte och mål

Utbildningens syfte är att ge viktig kunskap och konkreta verktyg till dig som vill arbeta med att möta andra i hjälpande samtal med inslag av terapiformen ACT - Acceptance and Commitment Therapy.

Grunden för att kunna bli en bra terapeut är god självkännet och självmedvetenhet. Denna utbildning avser därför att med hjälp av personlig utveckling och ökad självkännet ge blivande terapeuter nödvändig kunskap och konkreta verktyg för att kunna hjälpa andra att växa och klara av svårigheter genom personlig utveckling.

I utbildningen ingår teoretiska studier, praktiska övningar samt ett avslutande handledningssamtal. För den som önskar bedriva egen verksamhet efter avslutad utbildning finns även möjlighet till information och rådgivning gällande företagande.

ACT-terapeuten förväntas efter avslutad utbildning ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

- Ökad självkännet, självmedvetenhet och personlig utveckling
- Kunskap i Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Förståelse för sin roll som samtalsterapeut
- Insikt om etik och sekretess
- Kunskap om webterapi
- Förmåga att hålla i professionella, hjälpande och svåra samtal
- Kunskap i grundläggande samtalsmetodik
- Välutvecklad kommunikationsförmåga
- Utvecklats i rollen som god hjälpare och lyssnare
- Ökad kunskap om kris och sorg
- Praktiska färdigheter i arbetet som samtalsterapeut

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 självmedvetenhet

Det första delmomentet avser att öka den egna självkännedom och ge redskap för att lära känna sig själv genom ”möt-dig-själv-övningar”. Delmomentet uppmärksammar uppväxt, känslor och tankar, medvetna och omedvetna, för att öka självmedvetenhet och självkännedom. Material ingår.

Delmoment 2: Personlig utveckling

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, positiv psykologi och personlig utveckling.

Litteratur: Thomas, Bertil (2024): *Personlig utveckling från grunden*. Sanoma Utbildning.

Delmoment 3: Självreflektion

Det tredje delmomentet består av att deltagaren utifrån en frågemall reflekterar över sin roll som blivande terapeut. Här ges möjlighet att svara på frågor som kan vara viktiga inför en framtida hjälparens roll. Här kan man utgå ifrån de föregående delmomenten och eventuellt nya insikter.

Delmoment 4: 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 hjälparens 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 5: Kommunikation och samtalsmetodik, fördjupning

Kunskap om, och metoder hjälpsamma i, svåra och professionella samtal samt viktig kunskap om kris, sorg och stress och hur dess olika faser påverkar vid stödjande samtal. Kunskap om och förmåga att redogöra för olika aspekter och begrepp som är av relevans för att kunna genomföra ett givande stödsamtal. Fördjupning i samtalsmetodik med fokus på vad som kännetecknar ”god kommunikation”, vad som kan störa kommunikationen samt tekniker hjälpsamma vid problemlösning och i konfliktsituationer. Fokus på svåra samtal och olika förhållningssätt.

Litteratur: Nelson-Jones, Richard (2017): *Grundläggande samtalsmetodik: en handbok för hjälpare*. Studentlitteratur, och Nilsson, Björn & Waldermarson, Anna-Karin (2021): *Kommunikation: samspel mellan människor*. Studentlitteratur.

Delmoment 6: 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 hjälpsamtal om stress med verktyg från tidigare delmoments litteratur. Uppgiften ska skriftligen rapporteras till handledaren.

Delmoment 7: Reflektion och planering för att hålla goda samtal

I detta delmoment blir uppgiften ett så kallat ”case” för att studenten ska få reflektera kring hur man kan skapa en serie av samtal som vi här kallar ”goda samtal”. Man ska här kunna redogöra för inledning, planering och strukturering av flertalet hjälpsamtal med en fiktiv klient.

Delmoment 8: Grunden i Acceptance and Commitment Therapy

Delmomentet handlar om att ge en introduktion i hur och varför man använder ACT i samtal med andra och i arbete med sig själv. Här läggs grunden för att förstå ett förhållningssätt som är verksamt att använda inom många områden. ACT är en vidareutveckling av kognitiv beteendeterapi, KBT. Utgångspunkten för både ACT och KBT är att beteenden är inlärda och så kan läras om. Människans impulser att undvika obehag är något som ställer till problem.

Litteratur: Kjelgaard, Rikke (2021) *Samtal som förändrar*, Studentlitteratur

Delmoment 9: Acceptance- and Commitment Therapy i praktiken

I detta delmoment beskrivs den praktiska användningen av ACT. Här presenteras processerna som de kan utföras i samtal och mycket av det som man kan stöta på hos klient. Delmomentet



tydliggör vad man kan behöva förstärka hos klient och hur man använder sin egen flexibilitet i arbetet. ACT understryker vår förmåga att välja hur vi vill agera och att vi ska kunna stå över våra många impulser och känslor. ACT försöker få oss att förhålla oss mer distanserade till tankar, känslor och kroppsliga reaktioner.

Litteratur: Kjelgaard, Rikke (2021) *Samtal som förändrar*, Studentlitteratur

Delmoment 10: Rollen som terapeut

Delmomentet syftar till att deltagaren ska få ökad förståelse för sin roll, sitt ansvar och sin personliga hållbarhet som blivande terapeut. Med utgångspunkt i vad man lärt sig hittills under utbildningen kommer deltagaren att arbeta med att formulera och ta ställning till olika frågor om den framtida rollen.

Litteratur: Alternativa källor.

Delmoment 11: Webterapi - praktisk övning

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

Litteratur: Alternativa källor.

Delmoment 12: Framtida roll och sluthandledning

Detta delmoment består av att svara på frågor och därefter genomföra ett videosamtal med handledare. Man ska i detta sista delmoment med hjälp av frågorna beskriva vad man tar med sig när utbildningen nått sitt slut. Här kan man i svaren förtydliga hur man önskar applicera lärdomar i ett framtida yrke eller uppdrag. Detta genom att se vad man anser vara speciella styrkor och hur man använder dem bäst i rollen som terapeut. Detta material kan vara grunden för egen affärs- och marknadsplan.

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 till exempel 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. Självklart kan terapi hos någon som saknar högre utbildning fungera utmärkt. 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.

Förkunskapskrav

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

Antagning, kurslitteratur och tillvägagångssätt

Efter anmälan får du ett antagningsbesked via mail. Information om aktuell kurslitteratur får du i samband med ditt antagningsbesked, kurslitteratur ingår inte i priset.

Utbildningen sker uteslutande på distans via en lärplattform, tillgång till dator och internetuppkoppling krävs samt grundläggande datakunskaper. Anvisningar gällande lärplattformen skickas i samband med antagningsbeskedet. Inloggningsuppgifter skickas veckan innan startdatum.

Du får en handledare som följer dig genom hela din studietid. Din första uppgift och övrig information som rör utbildningen får du tillgång till på utbildningens startdatum, då även din handledare tar en första kontakt med dig. All kontakt med din handledare sker via plattformen.

Utbildningens upplägg och examination

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket gör att du som student själv bestämmer studietakten. Utbildningen består av 12 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. 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. Flexibel studietid max 18 mån.

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.

Litteraturlista

Kjølgaard, Rikke (2021): *Samtal som förändrar: En guide till ACT i praktiken*, Studentlitteratur

Nelson-Jones, Richard (2017): *Grundläggande samtalsmetodik: en handbok för hjälpare*. Studentlitteratur.

Nilsson, Björn & Waldermarson, Anna-Karin (2021): *Kommunikation: samspel mellan människor*. Studentlitteratur.

Thomas, Bertil (2024): *Personlig utveckling från grunden*. BoD.

Övrigt material tillkommer i form av andra källor.