

## *EFT-coach*

### KURSPLAN

#### SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att ge ökad kunskap om hur man hjälper andra att minska glappet mellan där man är nu och där man vill vara. Den vägen genom självet handlar om nuläge, att få utforska längtan, motivation, inspiration och önskningar. Under resan utforskas vad som står i vägen, vad som inte är rätt och insikter om tidigare val och varifrån värderingarna kommer.

Man kan få klient att upptäcka sådant som varit dolt: de inre styrkorna, talangerna och möjligutvecklingspotential. Coachen fokuserar mycket på nuet och framtid.

Efter avslutad kurs förväntas studenten ha uppnått följande kunskapsmål och färdigheter:

- Insikt om kommunikation
- Kunskap om självkännedom och personlig utveckling
- Kunskap om coachens verktyg - GROW
- Kunskap om motiverande samtal (MI)
- Kunskap om utvald Emotionsfokuserad Terapi
- Förståelse för stresshantering
- Kunskap om sorg och ensamhet
- Medvetenhet om Mindfulness

#### INNEHÅLL

##### **Del 1 Hjälparens kommunikation**

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 hjälpare relationer. Lyfter och problematiserar relationen hjälpare - klient samt ger kunskap om och verktyg för att främja hjälpprocessen. Kunskap om och förmåga att redogöra för olika aspekter och begrepp som är av relevans för att kunna genomföra ett givande stödsamtal.



## **Del 2 Personlig utveckling**

Ökad förståelse för hur människan fungerar mentalt och hur man kan öka sin personliga utveckling. Detta genom att arbeta med teorier kring mental träning, självkänsla, självkänedom, arv och miljö, hjärnan, känslor och tankar.

## **Del 3 Coachning**

Meningen med all coachning är att bygga på klienters tro på sig själva, oavsett vad de kommer med och har inom sig. Coachen måste tro att det finns mer potential än klienten själv ser hos sig och uttrycker att denne tidigare har. Coachen behöver tro på sig själv, förmedla positiv attityd. Oavsett vilken framgång som är förväntad så kommer den utav egen ansträngning.

## **Del 4 Motiverande samtal (MI)**

Motiverande samtal är (MI står för Motivational Interviewing) en sorts samtalsmetod med ett förhållningssätt med syfte att uppnå ökad motivation inför en beteendeförändring. Metoden bygger på att man accepterar och håller i åtanke att människor som behöver förändra sitt beteende har individuella förutsättningar och motivation.

## **Del 4 Motiverande samtal (MI)**

Motiverande samtal är (MI står för Motivational Interviewing) en sorts samtalsmetod med ett förhållningssätt med syfte att uppnå ökad motivation inför en beteendeförändring. Metoden bygger på att man accepterar och håller i åtanke att människor som behöver förändra sitt beteende har individuella förutsättningar och motivation till att göra detta.

## **Del 5 Stress och stresshantering**

Med inspiration från Acceptance Commitment Therapy handlar det om att stötta klienter att acceptera och stå ut med mindre trevliga inre upplevelser, utan att försöka kontrollera eller förändra dem. Det handlar i detta moment också om att lära sig mer om att förhålla sig flexibelt till det vi tänker som skapar stress.

## **Del 6 Sorg**

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.

## **Del 7 Om ensamhet**

Ökad kunskap om ensamhet och ensamma människors villkor. Man berättar om isoleringens möjliga påverkan på vår fysiska och psykiska hälsa samt konsekvenser i samhället.

## **Del 8 Mindfulness**

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.



## **Del 9 EFT**

Emotionsfokuserad inspiration känns perfekt för denna form av coachande arbete med människor som önskar fokusera på känslor som aktiva att reglera eller transformera. Med EFT kan man absolut nämna anknytningsteori och otrygghet som påverkat hur man blivit den man är. Arbetet i coaching är stort fokuserat på vad vi gör med det vi har. Känslor kan presenteras och definieras för att kunna orienteras lättare i.

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

## **FÖRKUNSKAPSKRAV**

För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Detta då alla studier är på avancerad språklig nivå.

Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

## **ANTAGNING OCH TILLVÄGÅNGSSÄTT**

Du behöver ha ett personligt konto på allectio.se och det får du enkelt genom att registrera dig.

Efter ditt köp har du direkt tillgång till kursen (för mer info gällande detta se våra Allmänna villkor).

Studierna sker uteslutande på distans via plattformen *Allectio*.

Allt studiematerial ingår och ingen kurslitteratur tillkommer.

Kursen är baserad på självstudier utan lärarhandledning och du har obegränsad tillgång till kursen.

## **KURSENS UPPLÄGG**

Studierna bedrivs helt på distans och individuellt, vilket innebär att du som student bestämmer din studietakt. Kursen är beräknad för 5 veckors studier.

För att bli godkänd krävs att du genomför kursens samtliga delar. När samtliga moment är genomförda får du ett utbildningsbevis i form av ett diplom.

*Observera att utbildningen inte motsvarar en universitets- eller högskoleutbildning.*