Sorg

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen 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.

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

- Medvetenhet om personlig utveckling
- Kunskap om sorgens reaktioner och faser
- Förståelse för sorgbearbetning
- Medvetenhet om sorgens komplexitet
- Sätt att minska stress och lugna nervsystemet
- Förhållningssätt i hjälpande samtal
- Kunskap om ensamhet

INNEHÅLL

Personlig utveckling
Efter förändringar kan ny självkännedom behöva ta plats. Men när det är dags för denna övning är individuellt. När det är rätt tid vet bara personen som förlust och upplever sorg.
Sorgereaktioner
Detta kan se olika ut för olika människor men är bra att känna till.
Stödjande samtal
Att ha stödjande samtal med någon som går igenom sorg är en viktig och känslig uppgift. I denna del finns några råd som kan vara till din hjälp
Sorg och hjälpande - video
Denna video berättar om sorgens faser och betydelsen av att sorgen får uttryckas.
Vad gör man med sin sorg?
Att må bättre i sorg är en individuell process som kan ta tid och kräver olika strategier för olika människor.

Denna text är skyddad av upphovsrätten.

Sorgbearbetning
Att ta avsked är ett sätt att på ett gott sätt bearbeta en förlust.
Ensamhet
Ensamhet kan komma utav en sorg eller vara orsaken till sorg. Övergripande kunskap om ensamhet presenteras.
Nervsystemet i sorg
Sorg är en komplex emotionell reaktion på förlusten av något värdefullt. Det kan vara en nära anhörig, en vän, ett jobb eller annat betydelsefullt. Nervsystemet har två delar, sympatiska och para-sympatiska. Vårt nervsystem behöver balans, den balans man inte alltid har i sorg.
Lugna nervsystemet och hantera stress - videos
En kort andningsövning presenteras för att lugna nervsystemet. Flera stresshanteringsövningar återfinns att implementera.
Egen reflektion
Sammanfattande frågor att fundera över om sorg och sätten att hantera förluster.

FÖRKUNSKAPSKRAV
För att kunna genomföra och tillgodogöra sig kursen krävs mycket goda kunskaper i det svenska språket. Tillgång till dator och internetuppkoppling krävs, samt grundläggande datakunskaper.

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

Expressa

Denna text är skyddad av upphovsrätten.