



Stresscoach

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att ge ökad kunskap om det inre, stöttning och inspiration från Acceptance Commitment Therapy. Här 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 också om att lära sig mer om att förhålla sig flexibelt till det man tänker som skapar stress. Stressens påverkan på kroppen tas upp under kursen. Uppgiften breddas med kunskap om hälsofrämjande på arbetsplatser.

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

- Kunskap om kommunikation
- Kunskap om självkännedom och personlig utveckling
- Kunskap om coachens verktyg - GROW
- Kunskap om motiverande samtal (MI)
- Kunskap om stress utvald Acceptance Commitment Therapy
- Förståelse för arbetspsykologi
- Kunskap om sorg och ensamhet
- Kunskap 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.



Del 2 Personlig utveckling

Ökad förståelse för hur människan fungerar mentalt och hur man kan öka sin personliga utveckling genom att arbeta med teorier kring mental träning, självkänsla, självkännedom, 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 och att 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 till en förändring.

Del 5 En hälsofrämjande arbetsplats

Vad behöver man känna till om arbetsplatser för att också kunna hjälpa och stötta dessa? Den speciella psykologin som finns i arbetsgrupper presenteras liksom hur ett gott arbetsklimat och en hälso-främjande arbetsplats faktiskt bör fungera.

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



Del 9 Stress-terapi

Med inspiration från Acceptance Commitment Therapy handlar det om att stötta klienter att accep-tera 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. Att börja arbetet med att se på tankarna för vad de egentligen är och rikta in sig på det som är det allra viktigast att lägga fokus på.

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 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. 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.