



Certifierad Sex- och samlevnadscoach

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med utbildningen är att kunna möta människor som vill coachas inom livsfrågor kopplat till sitt sex och samliv. De som vill förbättra en inre och yttre kommunikation av och om detta. En sex- och samlevnadscoach och dennes verksamhet kan omfatta hälsa, känslor och övrigt välbefinnande kopplat till sex och relationer. Beroende på önskat område kan arbetsuppgifterna variera för det coachande man sedan utför. Målet är att bli en coach som är tydlig och ärlig med sin kunskap och ramar för arbetet. Coachens uppgift är att aktivt stötta och ge verktygen åt en klient eller ett par för den förändringen som dessa önskar skapa.

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

- Kunskap om hjälpande samtal
- Kunskap om samtycke och gränser
- Kunskap om sexuella utmaningar och egenvård
- Kroppsacceptans
- Metoder för coachande samtal: Motiverande samtal och GROW
- Kunskap om vanliga sexuella utmaningar
- Ökad kunskap om samlevnad: par- och relationer
- Konfliktthantering
- Pedagogiska grunder för att kunna skapa workshop och föreläsning



INNEHÅLL

Del 1 *Självkännedom och personlig utveckling*

Att fundera över sig, sina yngre år och nutid är alltid bra för att göra en verklighetskontroll. Vem är jag nu? Vad har jag med mig? Var är jag på väg? I denna inledande del läser du boken av Leila Dadgar och svara på frågor, för din egen skull och de du ska möta i samtal. Materialet är även till för att användas framöver.

Del 2 *Samtalsmetodik och kommunikation*

Hur samtalar vi? Vilka signaler sänder vi ut? Vad bär vi med oss för fördomar? Hur lyssnar man? Finns det goda och mindre bra sätt att göra sig förstådd på?

Del 3 *Coachande och motiverande samtal*

Coachande samtal har tydliga delar och teman. Det underlättar våra samtal att veta var vi startar och slutar, allt för att inte komma på avvägar eller försvåra arbetet. Att därtill ha kunskap om MI kommer att göra samtal om förändring enklare - och skapa förtroende.

Del 4 *Samlevnad: Par och relation*

Att ha kunskap om Par- och relationsterapi kommer att fördjupa och berika samtal som handlar om detta. Att veta hur en relation ska vara, börja blomma och hur det kan byggas tillit på nytt. Med inspiration från CFT - Compassionfokuserad terapi.

Del 5 *Samlevnad: Konflikthantering*

Vad finns det för slags konflikter inom oss och i det liv vi delar med andra? Varför uppstår konflikter? Hur interagerar vi? Vilken vikt har ens förväntningar, kommunikation och hur ger man kritik? Vad betyder konflikter för oss? Hur uppkommer de och hur hanteras dessa?

Del 6 *Sexualkunskap: Fysisk och psykisk*

Förståelse för anatomi, fysiologi och psykologi relaterat till sexuell hälsa och välbefinnande.

Del 7 *Sexualkunskap: Sexuella utmaningar*

Kunskap om sexuell problematik och dysfunktioner, deras orsaker och möjligheter för coachens arbete med detta ämne. Även med kort information om menopausen och dess påverkan.

Del 8 *Kultur- och mångfaldskompetens*

Introducerande texter till att få en större förståelse för vårt samhälle och andra människors liv och bakgrunder. Allt detta kopplat till samtal och stöd. Hur hamnar man i ett "vi och dom"-tänk? Det handlar bl.a. om att ha ett vaksamt öga för hur vi beter oss mot det vi inte ser som vår norm. Att arbeta för en större öppenhet och utmana egna fördomar.



Del 9 Egenvård: Kroppsacceptans

Vissa människor behöver guidning i att få nya insikter och aspekter av den egna kroppen. Att dörren för acceptans öppnas och kraven får ifrågasättas. Kroppen är en del av sex, att vara intim och få uppleva något sensuellt. Problem med tankar om den egna kroppen är därför en del av sex och samlevnadscoachens kunskap.

Del 10 Egenvård: Medveten närvaro och stresshantering

I och med denna del ska man kunna erbjuda metoder att koppla in när stress lägger press på både kärleken, relationer och sexuella aktivitet.

Del 11 Eget företagande med etik, hållbarhet och riktlinjer

Grunder i hur man bygger ett företag eller verksamhet att lita på och som syns i bruset. En tjänst som blir hållbar. Vikten att förstå och följa etiska riktlinjer som rör coachningsarbetet.

Del 12 Certifieringsuppgift

Denna uppgift ska få dig att testa på att samtal och fundera över uppgiften. Du ska i din slutgiltiga uppsats reflektera över hur du bäst arbetar med samtal och vilka ämnen/metoder du haft användning av.

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

Denna text är skyddad av upphovsrätten.