



Certifierad ACT-terapeut

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med kursen är att ge ökad kunskap och konkreta verktyg till dig som vill arbeta med att möta andra i hjälpende samtal med inslag av en terapiform. Grunden för att kunna bli en bra hjälpare är egen självkännedom men också medvetenhet om dess betydelse för alla människor. Denna utbildning avser därför att med hjälp av information om personlig utveckling och kommunikation ge blivande terapeuter nödvändig kunskap och verktyg. Detta för att kunna hjälpa andra att växa och klara av att hitta större balans i livet.

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

- Ökad självkännedom, självmedvetenhet och personlig utveckling
- Kunskap i utvald Acceptance Commitment Therapy
- Förståelse för sin roll
- Insikt om etik och hållbarhet
- Förmåga att hålla i professionella, hjälpende och svåra samtal
- Kunskap i grundläggande samtalsmetodik
- Välutvecklad kommunikationsförmåga
- Utvecklats i rollen som god hjälpare och lyssnare
- Ökad kunskap om att starta företag/verksamhet
- Kunskap om psykisk ohälsa
- Insikt om Positiv psykologi
- Förståelse för stress och stresshantering
- Kunskap om Mindfulness

INNEHÅLL

Del 1 Personlig utveckling

Denna del avser att öka den egna självkännedom och ge redskap för andra att lära känna sig själva. 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 och tankar.



Del 2 Hjälparens kommunikation och etik

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 hjälpsamma relationer. Kunskap om, och metoder för, hjälpsamma i, professionella 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 etik med fokus på vad som kännetecknar "god kommunikation".

Del 3 ACT

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 om oss själva och andra. Att börja arbetet med att se på tankarna för vad de egentligen är.

Del 4 Psykisk ohälsa

Psykisk ohälsa är ett samlingsbegrepp som omfattar en stor variation av tillstånd och upplevelser. Det sträcker sig från vardagliga besvär som oro, stress, ångest och nedstämdhet till mer allvarliga sjukdomar som depression, bipolär sjukdom, suicidtankar och schizofreni.

Del 5 Om positiv psykologi

Positiv psykologi är en genre inom psykologi som fokuserar på att studera och främja människors välbefinnande och lycka. I stället för att behandla psykiska sjukdomar och problem, undersöker den positiva psykologin vad som gör livet värdefullt och meningsfullt. Detta är ett fint sätt att arbeta med personlig utveckling med andra, sig själv eller tex på arbetsplatser.

Del 6 Stress och stresshantering

Terapeuten bör ha kunskap om stressens stadier och symtom, detta för att kunna arbeta påminnande och förebyggande med privatpersoner, grupper och företag. Stress utan hantering hotar folkhälsan och det förebyggande arbetet bör vara en integrerad del av livet.

Del 7 Mindfulness

Kunskap om 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. Livet kan få mer kvalitet och upplevas starkare. Känslor kan regleras, stress minskas och inre samt yttre kommunikation underlättas.



Del 8 Eget företag / egen verksamhet

I denna del får man förslag kring var man ska starta med att sätta ihop bitarna av sin önskade verksamhet. Här gäller det att ha koll på var man siktar med sin tjänst eller produkt och vilka möjligheter som finns att tillgå, både personlighetsmässigt, finansiellt och i tid.

Del 9 Certifiering

För certifiering krävs godkänt i: En uppsats om 3 hjälpande samtal med en övningsklient (som man finner på egen hand). En presentation om en egen affärsidé inom samtal. Det inlämnade materialet bedöms av en handledare.

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. Utbildningen är beräknad för 10 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.