



Certifierad Stressterapeut

KURSPLAN

SYFTE OCH MÅL

Syftet med utbildningen är att ge ökad kunskap och konkreta verktyg till dig som vill arbeta med att stötta andra genom hjälpande samtal. Utgångspunkt för utbildningen är sambandet mellan psykisk stress och kroppslig ohälsa. Grunden för att kunna bli en bra terapeut är god självkännedom och självmedvetenhet. Denna utbildning avser därför att med hjälp av personlig utveckling och ökad självkännedom ge blivande hjälpare nödvändiga grunder för att föra kunskapen vidare. Delvis baserad på ACT (Acceptance Commitment Therapy) vid stresshantering och stressproblematik. Innehåller både teori och övningar för att möta klienter t.ex. privatpersoner och anställda med enklare stressproblematik.

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

- Ökad självkännedom och personlig utveckling
- Förståelse för sin roll som stressterapeut
- Kunskap om stresshantering med utvald ACT (Acceptance Commitment Therapy)
- Ökad förståelse för orsaker till och konsekvenser av stress
- Insikt om etik
- Förmåga att hålla i professionella, rådgivande och svåra samtal
- Kunskap i grundläggande samtalsmetodik
- Välutvecklad kommunikationsförmåga
- Utvecklats i rollen som god hjälpare och lyssnare
- Kunskap om psykisk ohälsa
- Insikt om Positiv psykologi
- Förståelse för arbetspsykologi
- 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 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 Stressterapi (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 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.

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 Arbetspsykologi

Vad behöver man känna till om arbetsplatsers psykologi för att också kunna hjälpa och stötta dessa? De återkommande beteenden som finns i arbetsgrupper presenteras, liksom hur ett gott arbetsklimat och hälsofrämjande arbetsplatser bör fungera.

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. Hållbarhet i arbetet nämns i denna del.

Del 9 Certifiering

För certifiering krävs godkänt i: En uppsats om 3 hjälpsamtal 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.