


Studera och arbeta via nätet

# Skapa ett nytt LIV





**”Om du gör så som du  
alltid gjort får du det så som  
du alltid fått det.”**

*Gammalt ordspråk vi alla borde tänka på ibland.*


## **Skapa ett nytt LIV - innehåll**

Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa.....	sid 4-7
Certifierad hälsocoach med e-hälsa.....	sid 8-9
Certifierad e-terapeut mot sockerberoende.....	sid 10-11
Vardagspsykologi 2.0.....	sid 12-13
Smakprov 1: Kontrakt.....	sid 14-15
Detta är e-Universitetet.....	sid 16
Smakprov 2: Synkronicitet.....	sid 17-19
Vår metod.....	sid 20-21
Sagt om oss.....	sid 22-23



# CERTIFIERAD SAMTALSTERAPEUT MED E-HÄLSA

Etablerad e-utbildning fördelad på tio månader. Du arbetar både enskilt och i samarbete med din triad via Skype. Du och din triad får även handledning via Skype vid tre tillfällen.



## Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa


Detta är e-utbildningen är för dig som vill växa som människa och samtidigt hjälpa andra. Räkna med spännande insikter och tankar som kanske känns obekanta i början.

Du får en grund för vidare förkovran. Men också möjlighet att inleda ett lönsamt och givande komplement till det du gör idag.

Utbildningen går helt via nätet och du bestämmer själv när och hur mycket du vill studera. Ett par tre timmar i veckan är vanligast.

Basen för *Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa* är kognitiv beteendeterapi, KBT, och transaktionsanalys, TA.



- 
- Alla möten sker via nätet - både under utbildningen och senare när du arbetar med egna klienter.
  - Du använder Skype, bloggen via vår hemsida och en sluten grupp på Facebook. På bloggen finns inspirationsfilmer och mental träning. Där laddar du också ner e-boken med nya kapitel varje månad.
  - Du övar med din triad (3-4 pers) via Skype genom att alternera mellan olika roller: samtalsterapeut, klient och observatör. Jätteroligt!
  - *Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa* tar avstamp i kursplanen för psykoterapeututbildning enligt EATA (European Association for Transactional Analysis).



## Certifiering

För att bli certifierad krävs att du:

- Har haft minst tio Skypemöten med din triad och där agerat både samtalsterapeut, klient och observatör.
- Har tio Skypemöten med en (1) provklient som du redovisar enligt vår dokumentation.
- Har tre handledningstillfällen i din triad med utbildningsansvariga (via Skype).

Läs mer på [www.e-universitetet.se](http://www.e-universitetet.se)

**Pris:**  
**9 995 kr**  
(inkl moms)



**Pris:**  
**4 995 kr**  
(inkl moms)

# CERTIFIERAD HÄLSOCOACH MED E-HÄLSA

Vill du hjälpa andra och dig själv till bättre hälsa och ett sundare liv? Läs till certifierad hälsocoach via nätet och ta bland annat emot klienter med (väl) höga prestationskrav på fritid och arbete.

Läs mer på [www.e-universitetet.se](http://www.e-universitetet.se)

- Under 20 veckor får du filmer, e-bok, övningar, praktiska exempel och massor med motivation och inspiration.
- Certifierad hälsocoach med e-hälsa går helt via nätet och du bestämmer själv när och hur mycket du ska studera, på egen hand och tillsammans med din triad. Ni genomför era möten via Skype.
- Utbildningen följer de 11 kärnkompetenser som stipulerats av ICF (International Coach Federation).

## Certifiering

För att bli certifierad krävs att du:

- Har haft minst sex Skypemöten med din triad och där agerat både hälsocoach, klient och observatör.
- Har ett handledningstillfälle i din triad med utbildningsansvariga (via Skype).
- Har redovisat dina studier enligt vår dokumentation.

Pris:  
2 995 kr  
(inkl moms)

# CERTIFIERAD E-TERAPEUT MOT SOCKERBEROENDE

Etablerad e-utbildning som hjälpt  
hundratals med (mot!) sockersuget

Läs mer på [www.e-universitetet.se](http://www.e-universitetet.se)

## Kämpar du också mot det vita giftet?


Den etablerade e-utbildningen *Certifierad e-terapeut mot sockerberoende* är för dig som vill hjälpa andra med deras problematik. Eller så vill du förstå och dämpa ditt eget sötsug.

Sötuget sitter i hjärnan och därför handlar utbildningen främst om att bygga mental styrka. Vi snuddar bara vid kost och fysisk träning.

*\*Närmare 200 personer har redan gått e-utbildningen Certifierad e-terapeut mot sockerberoende.*



**Pris:  
995 kr**  
(inkl moms)



# VARDAGS- PSYKOLOGI 2.0

Läs mer på [www.e-universitetet.se](http://www.e-universitetet.se)



Har du kört fast? Om du verkligen vill förändra livet krävs oftast att du tänker nytt.

*Vardagspsykologi 2.0* hjälper dig att utvecklas som människa.

Du får filmer, e-bok och övningar med motivation och inspiration.

Till sist: övning med återkoppling (och diplom).





## SMAKPROV 1: SKRIV ETT KONTRAKT

Idén med ett kontrakt hänger samman med antagandet ”Jag är OK, du är OK”, vilket betyder att varje frisk människa kan ta eget ansvar. När du skriver ett kontrakt med dig själv blir ett bevis på att du tar ansvar för ditt liv.

Kanske låter det mer spännande om du tänker på att kontraktet dessutom kan hjälpa dig att nå de mål som du sätter upp i livet.

### Så här skriver du ett kontrakt:

1. Skaffa en fin liten anteckningsbok. Bestäm vad du vill göra/förändra hos dig själv och anteckna det på ett positivt sätt. Till exempel: ta en långpromenad minst en gång i veckan. Detta kan vara ett av dina mål.
2. Har någon annan lyckats med detta? Skriv då att förändringen är realistisk. Anteckna detaljerat vad förändringen kommer att innebära för dig.
3. Beskriv noga hur det märks när målet är uppnått. Om det gäller relationer till andra, anteckna deras namn.
4. Vilket pris får du betala för att nå målet? Anteckna konsekvenserna och bestäm om du vill gå vidare.
5. Anteckna minst fem saker du måste göra för att nå målet. Välj ut vad du ska genomföra kommande vecka. Anteckna namnen på dem du tror kan stötta dig.



**Ska  
vi ringa  
dig?**  
(Mejla oss!)

## DETTA ÄR E-UNIVERSITETET

Utbildningsansvarig är certifierad transaktionsanalytiker samt psykoterapeut med psyko-dynamisk inriktning steg 1.

Verksamhetsansvarig är fil kand och journalist (och senare reklamman) med mångårig internationell erfarenhet.

Ett nätverk med beteendevetare och terapeuter medverkar på konsultbasis.

Varmt välkommen!

Olof Neergaard  
Verksamhetsansvarig  
info@e-universitetet.se

## SMAKPROV 2: SYNKRONICITET

Säkert har du också upplevt tillfällena när allt bara klaffat av sig självt. "Slumpen", brukar vi säga. Men tänk om goda samband uppstår av en anledning - för att vi har bäddat för dem.

Företeelsen kallas synkronicitet och handlar om att ha ett öppet sinne för att på så vis bana väg för goda samband. Samband som kan ge dig vägledning och stöd i livet. Men det krävs att du är generös och delar med dig av dig själv.

Låter det märkligt? Övningen på nästa uppslag visar hur det går till.





## Synkronicitet - övning

Tänk efter en stund och fundera ut ett tillfälle när du var med om en sällsynt lycklig "slump". Skriv ner. Gärna i en riktigt fin anteckningsbok.

Lek nu med tanken att universum är som ett postorderföretag. Vad vill du beställa eller ha hjälp med? Anteckna.

Nu gäller det att få goda samband att uppstå.

Anteckna och bocka av punkt 1 - 5.

1. Ge dig själv det absolut bästa för att du ska fungera optimalt (kost, tankar, motion, sömn, relationer etc).
2. Lyssna på mental träning 15 min per dag så att du kommer i kontakt med ditt inre.
3. Träna upp din intuition och våga lita på din magkänsla.
4. Omge dig med människor som stöttar dig och som du kan skratta tillsammans med.
5. Skicka vidare - dela med dig av dina upplevelser.



## Synkronicitet

Här är tre förutsättningar som enligt vår erfarenhet underlättar för att synkronicitet ska uppstå.

1. Du måste vara hel. Ha ordning på ditt känsloliv och våga vara i kontakt med det. Ta hand om dig med mental träning, sov ordentligt och ät nyttigt.
2. Träna upp din intuition och våga lita på dina känslor. Magkänslan, du vet.
3. Synkronicitet uppstår gärna tillsammans med någon som du på något vis står nära eller är beroende av. Du måste inte känna personen. Det kan vara någon som du möter för första gången men det kan också vara till exempel en god vän. Det som utmärker personen är ni två tillsammans kan framkalla en sorts energi.

Kapitlet är fritt tolkat från Jan Cederqvists bok "Slumpen är ingen tillfällighet".

# VÅR METODIK

När du går någon av våra e-utbildningar får du snabbt tillämpa dina nya kunskaper. Du arbetar via din dator, padda eller smart-phone. Så här fungerar det.

1. e-Utbildningarna startar med jämna mellanrum\* och du ser nästa kursstart på vår hemsida: [e-universitetet.se](http://e-universitetet.se). Du kan köpa e-utbildningen där samt på CDON.
2. Vid kursstart loggar du in på vår hemsida för att komma åt e-boken med texter och övningar. Dessutom ser du aktuella filmer på vår blogg som också finns där.

\*Gäller ej *Vardagspsykologi 2.0* som du kör på egen hand. Du kan börja så fort vi ser din inbetalning.



3. Övningarna gör du först på egen hand. Därefter kör ni dem i triaden där du provar att vara både terapeut/coach, klient och observatör. Lärorikt och jätteroligt.
4. I *Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa* har du en första handledning med lärare efter ca fyra månader. Därefter tillkommer ytterligare två handledningstillfällen. I *Certifierad hälsocoach* har du ett handledningstillfälle efter ca sex mån.
5. I *Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa* samt *Certifierad e-terapeut mot sockerberoende* arbetar du även med en provklient efter våra mallar.
6. Mot slutet av samtliga utbildningar är det dags för utvärdering vilket leder fram till certifiering respektive diplom, beroende på utbildning.
7. e-Utbildningarna pågår under utsatt tid men du har tillgång till materialet även därefter.



## SAGT OM OSS

Vi ber alla som läst hos oss om synpunkter på våra e-utbildningar. Här är några svar.

*"(Bra) Att bli medveten om hur stort och allvarligt problemet med sockret är och hur viktigt det är att arbeta med information. Upplysning/insikt/livsstilsförändring"*

*Catarina Ewertz om Certifierad e-terapeut mot sockerberoende.*

*"Jag kände med detsamma att detta var precis det jag vill göra. Jag hade tänkt länge att jag vill lära mig mer om coaching och motiverande samtal och har själv känt mig påverkad av socker under hela mitt liv. Dessutom passade det bra i min utbildning som jag har genomfört till Folkhälsopedagog på Högskolan i Kristianstad."*

*Ulrika Frögner om Certifierad e-terapeut mot sockerberoende.*

*"(Bra) att man får testa och prova ur olika vinklar, trots att vi alla har problem med socker - men anledningen till att vi har det är 1000 olika och det gäller att hitta min nyckel för att låsa upp. Så detta att tackla beroende ur alla perspektiv känns kanonbra."*

*Åsa Svensson-Westman om Certifierad e-terapeut mot sockerberoende.*

*"Materialet och framförallt mina fantastiska triadkompisar (var bra). Vi har haft jättekul. Inspirerande med så många filmer. Ett positivt tänk! Intervjuerna med de "kända" personerna som påpekade olika saker som alla är viktiga i livet. Mångsidighet."*

*Ditte Nygren om Certifierad samtals-terapeut med e-hälsa.*

*"Handledningen (var bra), min triad har också varit helt suverän."*

*Johanna Fessé om Certifierad samtals-terapeut med e-hälsa.*

*"Tack för att jag fick vara med om denna fantastiska upplevelse!"*

*Jolanta Pettersson om Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa.*

