

**+ 570 deltagare!**  
(På alla våra e-utbildningar.)

**Kursplan:  
Certifierad samtalsterapeut  
med e-hälsa**



# Månad 1

## I e-boken

Kapitel 1: Samtalsterapi med e-hälsa - lättare med modern teknik

Kapitel 2: Vår kombination - transaktionsanalys, kognitiv metod, mental träning

Kapitel 3: Mer om samtalsterapi - principer och kompetenser

## I gruppen på Skype

Ni förbereder er för samtal:

Övning 1: Ni presenterar er för varandra.

Övning 2: Du gör en uppmärksamhetsprofil som du presenterar.

Övning 3: Du gör ett önskedigram som du presenterar.

## Filmer

”Välkommen!”

”Utveckla dig själv”

”Triader”

”Fördjupning”

”Njutarhelg”

”Are you OK?”

”Egograms in...”

”Att överlista Jante”

# Månad 2

## I e-boken

Kapitel 4. Livet är en jakt på smekningar

Kapitel 5. GROW (modell som hjälper klienten att se framåt)

Kapitel 6. Värderingar

Kapitel 7. Ditt livs viktigaste kontrakt

Kapitel 8. Trigger – viktiga påminnelser

Kapitel 9. Så fungerar terapi

## I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Övning 4: Ditt livs viktigaste kontrakt

Övning 5: Du identifierar en trigger

## Filmer

”Hur ett terapisaamtal kan se ut”

”Andra gången, samtalsterapeut”

”GROW”

”Kontrakt”

”Värderingar”

”Trigger”

”Eric Berne, Games People Play”

”HälsoTV”



## Månad 3

### I e-boken

Kapitel 10. Lyckade relationer

Kapitel 11. Våra jagtillstånd

Kapitel 12. Stereotyper och du

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Övning 6: Du gör ett egogram

Övning 7: Dina affirmationer

### Filmer

”Affirmationer”

”Therapy using TA”

”Eric Berne -  
Transactional analysis”

”HälsoTV”

## Månad 4

### I e-boken

Kapitel 13. Skapa en digital samtals-  
relation

Kapitel 14. Komplettera ditt kontrakt

Kapitel 15. Kognitiv metod I

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Övning 8: Konsekvenser för andra

Övning 9: Mål (sätta upp)

Övn 10: Livslinjen

Övn 11: Dagbok över oro

### Filmer

”Livslinjen”

”Transactional Analysis”

”HälsoTV”



## Månad 5

### I e-boken

- Kapitel 16. Ge feedback
- Kapitel 17. Konsten att ställa frågor
- Kapitel 18. Livet i balans
- Kapitel 19. Kognitiv metod II

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

- Övning 12: Komma igång med feedback
- Övning 13: Balansterapi
- Övning 14: Be om bekräftelse

### Filmer

- ”TedX Skåne”
- ”Andra gången, samtalsterapeut”
- ”Aktivt lyssnande”
- ”Sociala medier”
- ”Transactional Analysis...”
- ”HälsoTV”

## Månad 6

### I e-boken

- Kapitel 20. Dr Berne says
- Kapitel 21. Mer om våra livspositioner
- Kapitel 22. Hoppa hage
- Kapitel 23. Kognitiv metod III

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

- Övning 15: Hoppa hage
- Övning 16: Trespalts-teknik
- Övning 17: Registrera automatiska tankar

### Filmer

- ”OK-hagen”
- ”Balansterapi”
- ”Kurs i sociala medier”
- ”Transactional Analysis 2”
- ”HälsoTV”



## Månad 7

### I e-boken

Kapitel 24. Mental träning

Kapitel 25. Kontakt med det undermedvetna

Kapitel 26. Optimist javisst

Kapitel 27. Sex avslappningsövningar

Kapitel 28. Kognitiv metod IV

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Övning 18–23: Avslappning

Övning 24: Den kognitiva triangeln

Övning 25: Alternativa tankar

Övning 26: Stoppa negativa tankar

Övning 27: Registrera negativa tankar

### Filmer

”Transactional Analysis 3”

”Bygg ditt personliga varumärke”

”HälsoTV”

## Månad 8

### I e-boken

Kapitel 29. Du som samtalsterapeut

Kapitel 30. Kognitiv metod V

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Övning 28: Mina egenskaper

Övning 29: Regissera din inre scen

Övning 30: Träningsdagbok

### Filmer

”Livshjulet”

”HälsoTV”



## Månad 9

### I e-boken

Kapitel 31. Din egen samtalsterapeut

Kapitel 32. Kickstart som samtals-  
terapeut

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Övning 31: Metodik för samtalsterapi

### Filmer

”HälsoTV”

”Avslappningsövningen Toscana”

## Månad 10

### I e-boken

Kapitel 33. 11 kärnkompetenser enligt  
ICF\*

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Elva kärnkompetenser enligt ICF\*

### Filmer

”Kurs i sociala medier”

”Hur du bygger ett värdefullt  
nätverk”

”Så analyserar du dina kunder”

”Öka ditt inflytande”

*\* International Coach Federation.*



## Dessutom...

- I din grupp (3 - 5 pers) samarbetar du med likasinnade under tystnadslöfte. Räkna med en annorlunda, mer givande, studiemiljö.
- Handledning vid tre tillfällen tillsammans med din grupp och utbildningsansvariga. (Månad 2, 7 och 10.)
- Provklient. Du provar att arbeta som samtalsterapeut enligt vårt genomarbetade program.
- Facebook. Delta i diskussionerna i vår dolda grupp – bara för samtalsterapeuter!



# Är du med?

e-Universitetet skapar innehåll och e-utbildningar för personlig utveckling. Över 400 personer läser till certifiering genom oss. Nu är det din tur.

Anmäl dig på

[www.e-Universitetet.se](http://www.e-Universitetet.se)

eller på

[www.CDON.se](http://www.CDON.se)

