

**+ 650 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 önskediagram som du presenterar.

### Filmer

Välkommen!

Utveckla dig själv

Fördjupning

Njutarhelg

Are you OK?

Egograms in...

HälsöTV

## 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 terapisaftal kan se ut

Andra gången, samtalsterapeut

GROW

Kontrakt

Värderingar

Trigger

Eric Berne, Games People Play

HälsöTV



## 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 samtalsrelation

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)

Övning 10: Livslinjen

Övning 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

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

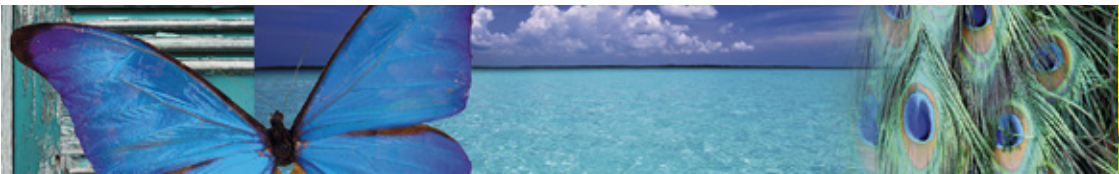
### Filmer

OK-hagen

Balansterapi

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

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

Avslappningsövningen Toscana

HälsoTV

## Månad 10

### I e-boken

Kapitel 33. 11 kärnkompetenser enligt ICF\*

### I gruppen på Skype

Ni arbetar med samtal:

Elva kärnkompetenser enligt ICF\*

### Filmer

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. Flera hundra personer har blivit certifierade 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)

