

Nya möjligheter!
Att hitta verktygen som tar dig framåt.

Kursplan: Vardagspsykologi 2.0





e-Boken med texter och övningar
laddar du ner och läser när du vill.



Vardagspsykologi 2.0

- Upplev tio veckor på nätet fyllda med stöd, glädje och energi.
- Du får hjälp med att trivas så som du är - eller hämta kraft för att utveckla nya egenskaper och färdigheter.
- Logga in och arbeta när det passar dig. Du får filmer, texter, övningar och ett eget diplom!



Vecka 1

I e-boken:

Välkommen till ditt nya liv!

Kapitel 1: Lär dig ge och ta emot

Övning 1: Din uppmärksamhetsprofil

Filmer:

1. Välkommen till Vardagspsykologi 2.o
2. Öka din självkänsla
3. Utveckla dig själv
4. Att överlista Jante

Vecka 2

I e-boken:

Kapitel 2: Ditt livs viktigaste kontrakt

Övning 2: Skriv ditt kontrakt

Filmer:

1. Ditt livs kontrakt

Vecka 3

I e-boken:

Kapitel 3: Dina jagtillstånd

Övning 3: Dina jagtillstånd i ett Egogram

Filmer:

1. Jagtillstånd Egogram
2. Årets talare

Vecka 4

I e-boken:

Kapitel 4: Trigger

Övning 4: Din trigger

Filmer:

1. Trigger Vardagspsykologi
2. HälsoTV inspirerar Dig!



Vecka 5

I e-boken:

Kapitel 5: Livslinjen
Övning 5: Din livslinje

Filmer

1. Livslinjen
2. Tina Thörner inspirerar

Vecka 6

I e-boken:

Kapitel 6: Livet i balans
Övning 6: Balansterapi

Filmer

1. Livet i balans
2. HälsoTV

Vecka 7

I e-boken:

Kapitel 7: Din livsposition
(OK-hagen)
Övning 7: Hoppa hage

Filmer

1. OK-hagen
2. Carolina Gynning bygger sitt varumärke

Vecka 8

I e-boken:

Kapitel 8: Ditt livshjul
Övning 8: Skapa ditt livshjul

Filmer

1. Livshjulet
2. HälsoTV



Vecka 9

I e-boken:

Kapitel 9: Din mentala träning

Övning 9: Mental träning

- a. Avslappning
- b. Din inre samtalsterapeut

Filmer

1. KLICK - plötsligt händer det!
2. TEDx Skåne

Vecka 10

I e-boken:

Kapitel 10: Affirmationer

Övning 10: Dina affirmationer
(och ditt diplom)

Filmer

1. Affirmationer
2. Tobias Karlsson bygger sitt varumärke





Det är din tur

e-Universitetet skapar innehåll och e-utbildningar för personlig utveckling. Flera hundra personer läser till certifiering eller diplomering med oss. Nu är det din tur.

- Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa,
10 mån: 9 995 kr
- Certifierad hälsocoach med e-hälsa,
6 mån: 5 495 kr
- Vardagspsykologi 2.0, 10 v: 995 kr

Anmäl dig på
www.e-Universitetet.se

