

Arbeta med samtal:

Din nya FRAM- TID

Kursbeskrivningar
Gratis smakprov
Utlåtanden





**"Om du bara kör
på så här, känns kanske
livet snart sådär."**

Gammalt ordspråk vi borde tänka på ibland.

Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa	sid 4
Provklient?	sid 8
Smakprov 1: I handledning	sid 9
Certifierad hälsocoach med e-hälsa	sid 10
Vardagspsykologi 2.0	sid 12
www.e-universitetet.se	sid 13
Smakprov 2: Kontrakt	sid 14
Detta är e-Universitetet	sid 16
Smakprov 3: Jakten på smekningar	sid 17
Vår metodik	sid 20
Sagt om oss	sid 22
Vem arbetar med samtal?	sid 24

CERTIFIERAD SAMTALSTERAPEUT MED E-HÄLSA

e-Utbildning baserad på kognitiv metod med nytt material under tio månader. Du arbetar både enskilt och i samarbete med din grupp via Skype.Handledning via Skype vid tre tillfällen.

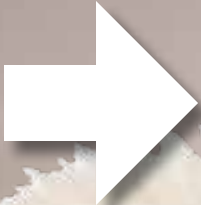
Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa

e-Utbildningen är för dig som vill växa som människa och samtidigt hjälpa andra. Räkna med spännande insikter, nya tankar och både skratt och gråt.

Du får en grund för vidare förkovran men också möjlighet att påbörja en givande karriär. Eller kanske vill du hantera människor bättre i jobbet idag.

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

Basen för utbildningen är kognitiv beteendeterapi, KBT, och transaktionsanalys, TA, med upplevelse-baserad inläring. Du får snabbt sätta dina nya kunskaper på prov i grupparbetet.

- 
- Under utbildningen sker alla möten via nätet. Senare kan du själv välja om vill möta dina egna klienter på nätet eller ute i verkligheten.
 - Du använder Skype, vår hemsida och en sluten grupp på Facebook. På hemsidan finns inspirationsfilmer och e-boken som du laddar ner med nya kapitel varje månad.
 - Du övar med din grupp (3-5 pers) via Skype genom att alternera mellan olika roller: samtalsterapeut, klient och observatör. Ett roligt sätt att bygga nätverk!
 - *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 grupp och där agerat både samtalsterapeut, klient och observatör.
- Har tio Skypemöten med minst en (1) provklient som du redovisar enligt vår dokumentation.
- Har tre lärarledda handledningstillfällen i din grupp (via Skype). När allt är klart har det gått ca ett år.

Avbetalning

Utbildningen kostar 9995 kr inkl litteratur och moms.

Vill du avbetala finns det två alternativ

- Köp hos oss: betala 2500 kr/mån.
- Köp hos CDON och betala från 399 kr/mån.

Pris:
9995 kr
(inkl allt)

PROVKLIENT?

Arbetet med en provklient är en del i utbildningen till samtalsterapeut. Provklienten är en person som i stort mår bra men som dras med en utmaning man vill prata med någon om. Ni arbetar tillsammans under ca tio veckor och följer vårt program Vardagspsykologi. Ni hjälper varandra i gruppen med att hitta provklienter men ibland har vi ett par namn på lager. Hör av dig om du också vill bli provklient!

SMAKPROV 1: I HANDLEDNING

Så här upplevde en blivande samtalsterapeut de tre lärarledda handledningarna.

1:a) Vi övade på grunderna för ett samtal: ämne, dagens mål samt sammanfattning. Öppna frågor. Jobba med kameran.

2:a) Måste låta klienten landa. Tänka på mitt förhållningssätt och låta klienten själv hitta svar. Våga vara tyst.

3:e) Vi fick feedback enligt ICF:s 11 samtalskriterier. Diskuterade kraftfulla frågor samt konsekvenser på lång och på kort sikt. Givande och roligt!
Karin Becker, Alunda

Pris:
5495 kr
(inkl allt)

CERTIFIERAD HÄLSOCOACH MED E-HÄLSA

Hjälp dig själv och andra till ett sundare liv. Läs till certifierad hälsocoach via nätet och ta emot klienter med (väl) höga prestationskrav. Utbildningen är tänkt för dig som vill hitta verktyg för att motivera dina klienter.

- Under 24 veckor får du filmer, e-bok, övningar, praktiska exempel och massor med 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 grupp som du möter på Skype.
- Utbildningen följer de 11 kärnkompetenser som stipulerats av ICF (International Coach Federation).

Certifiering

För att bli certifierad krävs att du:

- Haft minst sex Skypemöten med din grupp och där agerat både hälsocoach, klient och observatör.
- Haft två lärarledda handledningstillfällen i din grupp (via Skype).
- Redovisat dina studier enligt vår dokumentation.

Avbetalning

Utbildningen kostar 5495 kr inkl litteratur och moms. Vill du avbetala finns det två alternativ

- Köp hos oss: betala 3000 kr månad 1 och 2495 kr mån 2.
- Köp hos CDON och betala från 238 kr/mån.

VARDAGS- PSYKOLOGI 2.0

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

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 (diplom).



E-UNIVERSITETET.SE

På www.e-universitetet.se hämtar du materialet som ingår i din utbildning. Men det finns mycket spännande även för dig som ännu inte läser hos oss.

- Småtexter om samtalsterapi och hälsocoaching:
 - "Betald utbildning"
 - "Äkta känslor"
 - "Inspireras av framtiden"
 - "Lyssna på magen", m fl.
- Kursbeskrivningar.
- Omdömen från deltagare.
- Namn och e-post till tidigare deltagare etc...





SMAKPROV 2: SKRIV ETT KONTRAKT

Idén med ett kontrakt hänger samman med antagandet "Jag är OK, du är OK". Det betyder att varje frisk människa kan ta eget ansvar.

När du skriver ett kontrakt med dig själv blir det ett bevis på att du tar ansvar för ditt liv. Ett kontrakt som kan hjälpa dig att nå de mål som du satt upp i livet.

Så 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.

Hej!
0706-361894
(info@e-universitetet.se)



Olof Neergaard



Eva-Lotta Hallius

DETTA ÄR E-UNIVERSITETET

Utbildningarna hölls tidigare hos Hälsoakademien Europa under ledning av Heléne Nord ECP (European Certificate of Psychotherapy) och transaktionsanalytiker. Idag läser Heléne alla kursutvärderingar.

e-Universitetet på nätet drivs av Olof Neergaard som är fil kand och fd. journalist och reklamman med mångårig internationell erfarenhet.

Handledningarna hålls av Eva-Lotta Hallius som är ledarskapskonsult, samtalsterapeut och professionell coach (PCC) med över 20 års erfarenhet.

SMAKPROV 3: JAKTEN PÅ SMEKNINGAR

Att ta emot, ge och framför allt be om bekräftelse (smekningar) kan vara svårt. Att inte våga visa känslor kan leda till isolering, depression och vanmakt. För alla behöver vi bli bekräftade och få uppmärksamhet.

Behovet av uppmärksamhet är biologiskt och psykologiskt nedärvt och lika viktigt som mat och sömn. Det som driver oss är att människan till sin natur är social – vi behöver ett sammanhang tillsammans med andra.



Positiva smekningar - övning

Stärk dig själv genom att ge dig positiva smekningar. Till exempel genom uppmuntrande pep-talk på morgonen:

”God morgon! Härligt att se dig! Idag kommer du att sprida glädje när du går gatan fram med ditt vackra leende.”

Komplimangen sätter fart på hormoner och ger dig extra energi. Faktiskt gäller det även om du kanske inte tror helt på de fina orden.

Har du fått lära dig att det är fullt att vara nöjd med sig själv och att njuta av komplimanger? Då ska du absolut träna upp förmågan att ta emot positiva smekningar. Börja nu!



Schema över smekningar

Positiv ovillkorlig: Erkännande för något du är och som ger dig en behaglig känsla. Den bästa smekning du kan få :-)

Exempel: ”Hej, så roligt att se dig!”

Positiv villkorlig: Erkännande för något du gör och som ger dig en känsla av betydelsefullhet.

Exempel: ”Vilken välskriven rapport!”

Negativ ovillkorlig: Erkännande för något du är, men som ger dig en obehaglig känsla.

Exempel: ”Jag tycker inte om dig!”

Negativ villkorlig: Erkännande för något du gör, men som ger dig en känsla av otillräcklighet.

Exempel: ”Hur kunde du göra så här?”

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 varannan månad* och du ser nästa kursstart på vår hemsida: e-universitetet.se. Du kan beställa dem där samt hos CDON.

2. Vid kursstart loggar du in på vår hemsida för att komma åt e-boken med texter och övningar samt månadens filmer.

*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 gruppen 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 två månader. Därefter tillkommer ytterligare två handledningstillfällen. I *Certifierad hälsocoach* har du ett första handledningstillfälle efter två månader och därefter ett mot slutet.

5. I *Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa* arbetar du även med en provklient efter vårt program Vardagspsykologi.

6. Mot slutet av samtliga utbildningar är det dags för utvärdering vilket leder fram till certifiering.

7. Efter certifiering har du tillgång till materialet i åtminstone ett år.

SAGT OM OSS

"Lagom med materiel för bra och trygg start på coachning.Handledning var väldigt bra och var väldigt givande. Några filmer var inspirerande, speciellt de som var på engelska. Att mötas på Skype med mina kollegor var bra. Flera avsnitt i boken är väldigt värdefulla."

*Svetlana Sandström, Umeå, om
Certifierad hälsocoach med e-hälsa*

"e-Boken har varit superbra och lärorik från början till slut.

- Man har fått ta del av en hel del effektiva och bra övningar.

- Att få jobba i en grupp (en triad i mitt fall) har varit superbra! Det är lätt att och smidigt att träffas över Skype. Man lär sig och utvecklas väldigt mycket genom att öva och träna mycket i gruppen.

- Jag har utvecklats enormt mycket som person av att gå den här utbildningen."

*Cecilia Gustavsson, Ydre,
Certifierad hälsocoach*

"Gruppsamtalen och handledningstillfällena har gett mycket. Det är en sak att läsa något och en annan sak att praktisera det."

*Liselott Borg, Sturefors,
Certifierad hälsocoach*

"Blev lite stressad mot slutet. Men oj vad kul det är att göra det här!"

*Christina Nilsson, Söderköping,
Certifierad samtalsterapeut*

"Tack för en jättebra kurs! Det känns som att detta bara är början på mitt nya liv!!" *Anna Haglund, Mariefred
Vardagspsykologi 2.0*

"Användbart i mitt nuvarande yrke som chef."

*Carina Eriksson, Kvissleby,
Certifierad samtalsterapeut*

"Även om man inte direkt har tänkt att arbeta med detta finns det mycket som hjälper i vardagen. Personligen känner jag att jag blivit mycket lugnare, jag tänker efter före, coachar mig själv, gör saker jag inte skulle vågat förr, säger min mening i obehagliga situationer. Jag har gjort en enorm resa."

*Else-Marie Kier, Tollarp,
Certifierad samtalsterapeut*

VEM ARBETAR MED SAMTAL?

Artister
Administratörer
Apotekare
Arkitekter
Bartenders
Bloggare
Chaufförer
Chefer
Coacher
Direktörer
Entreprenörer
Frisörer
Fritidsledare
Guider
Inköpare

Informatörer
Ingenjörer
Journalister
Jurister
Konsulter
Kreatörer
Kundmottagare
Kuratorer
Logistikter
Lärare
Läkare
Marknadsförare



Massörer
Piloter
Poliser
Präster
Receptionister
Revisorer
Sjuksköterskor
Säljare
Tandläkare
Terapeuter
Tolkar
Tulltjänstemän
Veterinärer
Vårdare
Väktare...