



# Kursplan: Goda samtal i vardagen



**Handledarutbildning för dig som vill  
hjälpa andra till bättre tankar.**



# Goda samtal i vardagen, 1-7



Annelie Jansson & Olof Neergaard



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



# Distansutbildning: Goda samtal i vardagen

Många som mår dåligt idag lider av ofrivillig ensamhet. Behovet av att träffas och samtala, digitalt eller fysiskt, är därför stort. Men hur ska det bli av?

## Plattform

*Goda samtal i vardagen* är en handledarutbildning för dig som vill driva samtal i studiecirkel med fyra till åtta deltagare. Du får en metodik som hjälper dig att göra skillnad och en plattform för att komma igång.

**Kom ihåg:** att göra gott för andra är ett fint sätt att göra gott även för sig själv.

## Modell

Du får en färdig modell att arbeta efter som hjälper dig att hitta egna klienter. Din målgrupp kan vara t ex äldre på särskilda boenden som du når via huvudmannen. Det går också att driva cirkeln för t ex ungdomar. Den senare målgruppen nås kanske lättast online.

## Upplevelsebaserad

I *Goda samtal i vardagen* är du med och samtalar tillsammans med andra i din grupp under vår handledning. Metoden benämns upplevelsebaserad inläring och är det mest effektiva sättet för vuxna att tillägna sig ny kunskap.

## Handledning

Handledare är Annelie Jansson: pedagog, certifierad samtals-terapeut och flitigt anlitad arrangör av *Goda samtal i vardagen* på äldreboenden i Degerfors kommun med omnejd. Annelie är även tillgänglig för rådgivning efter utbildningens slut och informerar om möjliga kontaktvägar.



## Upplägg

*Goda samtal i vardagen* är uppdelad på sju digitala träffar tillsammans med din grupp och handledare. Träffarna utgår från olika teman och varvar samtal, teori och praktik.

Varje träff pågår i ca 1,5 timme och ni möts på nätet via Teams. Du får en inbjudan från oss via e-post och behöver inte ladda ner någon programvara.

Det går ca 14 dagar mellan varje träff. Under tiden däremellan studerar du materialet på egen hand och löser hemuppgifter.

Efter den sista träffen fyller du i ett dokument med plats för utvärdering och kommentarer.

När vi fått ditt dokument utfärdas ett certifikat som postas till dig. Certifikatet visar att du är redo att genomföra *Goda samtal i vardagen* på din hemort.

Varmt välkommen!

## Träff 1

### **Tema: Uppmärksamhet**

Positiv och negativ uppmärksamhet. Hur påverkas vi?

### **På träffen**

- Presentationsövning. Kursansvarig Annelie Jansson berättar om bakgrunden till *Goda samtal i vardagen*.
- Etik och moral. Förhållningssätt.
- Det goda samtalet. Fem tips för att skapa ett gott samtalsklimat.
- Målgrupsbeskrivning. De äldres villkor och psykiska hälsa.
- Begreppet KASAM.
- Samhällets behov.
- Samtal kring positiv och negativ uppmärksamhet. Hur påverkas vi?

### **I e-boken:**

Kapitel 1: Etik och moral. Förhållningssätt.

Övning 1: Presentation.

### **Ljudfil:**

Avslappning: Meditation för nybörjare.



## Träff 2

### Tema: Självkänsla

Vad kännetecknar självkänsla respektive självförtroende?

### På träffen

- Sammanfattning och reflektion sedan sist. Alla ska få höras.
- Vad kännetecknar en god självkänsla? Yttre och inre självkänsla.

### I e-boken:

Kapitel 2:  
Övning 2:

### Ljudfil

Avslappning:

## Träff 3

### Tema: Acceptans

Vikten av att vara tillfreds med sig själv och med andra.

### På träffen

- Sammanfattning och reflektion sedan sist. Alla ska få höras.
- Vad betyder det att vara tillfreds med sig själv?

### I e-boken:

Kapitel 3:  
Övning 3:

### Ljudfil

Avslappning:

*(En del av innehållet i träff 2-3.)*



## Träff 4

### **Tema: Livslinjen**

Vi berättar om tidigare erfarenheter i livet och val vi gjort.

### **På träffen**

- Sammanfattning och reflektion sedan sist. Alla ska få höras.
- Vi samtalar om minnen och upplevelser. Både positiva och negativa. (Så som känns bekvämt.)

### **I e-boken**

Kapitel 4:  
Övning 4:  
Övning 4b:

### **Film:**

Livslinjen.

### **Ljudfil:**

Avslappning:

## Träff 5

### **Tema: Mental styrketräning**

Att tänka positivt och vända på återkommande negativa tankar.

### **På träffen**

- Sammanfattning och reflektion sedan sist. Alla ska få höras.
- Mental styrketräning, vad är det och när kan vi dra nytta av att kunna ta till det?

### **I e-boken:**

Kapitel 5:  
Övning 5:  
Övning 5b:

### **Ljudfil:**

Avslappning:

*(En del av innehållet i träff 4-7.)*



## Träff 6

### **Tema: Komma igång**

Vi tar avstamp i Annelies historia som ledde till återkommande uppdrag.

### **På träffen**

- Sammanfattning och reflektion sedan sist. Alla ska få höras.
- Rollen som cirkelledare.

### **I e-boken:**

Kapitel 6: Träffar och körscheman. Verktygslådan. Kontaktuppgifter och vägar framåt.

### **Ljudfil:**

Avslappning:

## Träff 7

### **Tema: Återblick**

Vi studerar erfarenheterna från erfarenheterna de gångna veckorna.

### **På träffen**

- Kort repetition.
- Dina upplevelser av träffarna och innehållet.
- Frågestund.
- Hur håller vi kontakten och drömmen levande.
- En möjlighet till fortsättning för den som vill.

### **I e-boken:**

Kapitel 7:  
Utvärdering.

### **Ljudfil:**

Avslappning:



## Sagt om Goda samtal i vardagen

”Annelie har verkligen gjort skillnad här på äldreboendet Grindstugan med sin kurs *Goda samtal i vardagen*. Stort tack!”  
*Tina Eriksson, aktivitetssamordnare i Degerfors kommun*

”Annelie du är för j-a bra du!”  
*Molly på dagrehab.*

”Jag var lite skeptisk innan jag började men nu vill jag bara att det aldrig ska sluta!”  
*Monika, deltagare på Goda samtal i vardagen*

”Min mamma mår så bra av era *Goda samtal i vardagen*!”  
*Dotter till deltagare*

## Formalia

Distansutbildningen *Goda samtal i vardagen* pågår under 7 veckor och utvecklar ditt ledarskap med pedagogiska verktyg i samtalsmetodik för gruppverksamhet. Framtida klienter finns t ex inom äldreomsorgen och dagvården.

Vi vänder oss bland annat till dig som läst till certifierad samtals-terapeut eller hälsocoach hos oss. Naturligtvis kan även andra erfarenheter vara meriterande.

Pris 8 995 kr inkl moms.

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

