

Nu utökat program!
(Fyra handledningar ger dig extra säkerhet som terapeut.)

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 Teams

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!

Uppmärksamhetsprofilen 1

Uppmärksamhetsprofilen 2

Are you OK?

Egograms in...

Månad 2

I e-boken

Kapitel 4. Livet är en jakt på smekningar

Kapitel 5. GROW (samtalsmodell 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 Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

Övning 4: Ditt livs viktigaste kontrakt

Övning 5: Du identifierar en trigger

Filmer

Ditt livskontrakt

Trigger

GROW i praktiken (ljudspår)

Mer om GROW

Värderingar

Eric Berne: "Games People Play"



Månad 3

I e-boken

Kapitel 10. Lyckade relationer

Kapitel 11. Våra jagtillstånd

Kapitel 12. Stereotyper och du

I gruppen på Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

Övning 6: Du gör ett egogram

Övning 7: Dina affirmationer

Filmer

GROW i praktiken (motivation)

GROW i praktiken (stress)

Affirmationer

Transaktionsanalys: Våra jagtillstånd

Therapy using TA

Eric Berne:

”Transactional analysis”

Egogram

Månad 4

I e-boken

Kapitel 13. Skapa en digital samtalsrelation

Kapitel 14. Komplettera ditt kontrakt

Kapitel 15. Kognitiv metod I

I gruppen på Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

Övning 8: Konsekvenser för andra

Övning 9: Mål (sätta upp)

Övn 10: Livslinjen

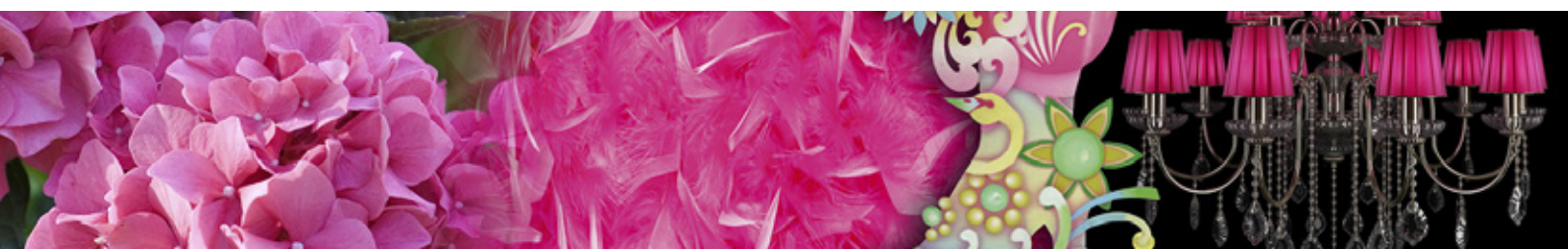
Övn 11: Dagbok över oro

Filmer

Transaktionsanalys: Tankens kraft

Transactional Analysis –

Becoming Who You Are



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 Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

Övning 12: Komma igång med feedback

Övning 13: Balansterapi

Övning 14: Be om bekräftelse

Filmer

Feedback

Aktivt lyssnande

Transactional Analysis –

Ego states & basic transactions

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 Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

Övning 15: Hoppa hage

Övning 16: Trespalts-teknik

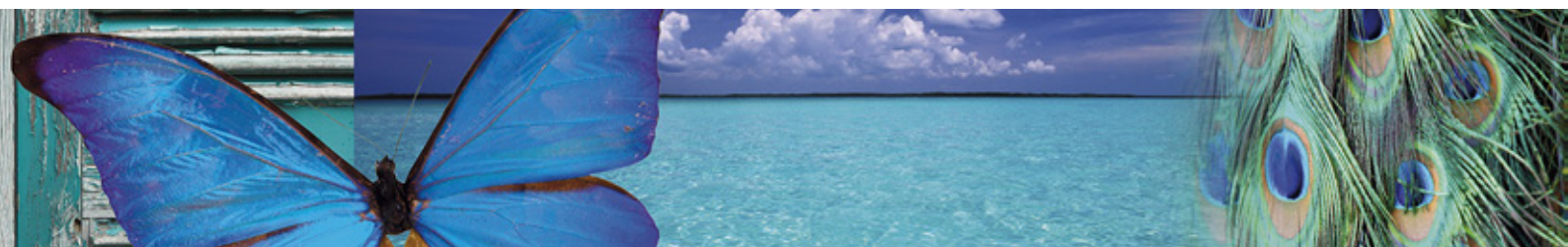
Övning 17: Registrera automatiska tankar

Filmer

OK-hagen

Balansterapi

Transactional Analysis 2



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 Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

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

Med din provklient

Ni gör en uppmärksamhetsprofil

Ni upprättar ett kontrakt

Ni går igenom jagtillstånden

Månad 8

I e-boken

Kapitel 29. Du som samtalsterapeut

Kapitel 30. Kognitiv metod V

I gruppen på Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

Övning 28: Mina egenskaper

Övning 29: Regissera din inre scen

Övning 30: Träningsdagbok

Filmer

Livshjulet

Aktivt lyssnande

Med din provklient

Ni identifierar en trigger

Ni skapar en livslinje

Ni övar balansterapi



Månad 9

I e-boken

Kapitel 31. Din egen samtalsterapeut

Kapitel 32. Kickstart som samtals-
terapeut

I gruppen på Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

Övning 31: Metodik för samtalsterapi

Filmer

Avslappningsövningen Toscana

Med din provklient

Ni identifierar aktuella livspositioner

Ni ritar upp ett livshjul

Månad 10

I e-boken

Kapitel 33. 11 kärnkompetenser enligt
ICF*

I gruppen på Teams

Ni övar samtal enligt GROW.

11 kärnkompetenser enligt ICF*

Filmer

Hur du bygger ett värdefullt
nätverk

Med din provklient

Ni arbetar med affirmationer

Ni övar mental träning

** International Coach Federation.*



Dessutom...

- I din grupp (3 - 5 pers) samarbetar du med likasinnade under tystnadslöfte för en annorlunda, mer givande, studiemiljö. Ni möts via till exempel Microsoft Teams.
- Handledning vid fyra tillfällen tillsammans med din grupp: i månad 2, 5, 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!
- Vi gick över till helt digitala utbildningar redan hösten 2015. Metodiken du lär dig fungerar både via nätet och vid fysiska möten*.
- Pris: 12 495 kr inkl moms.

**Läs gärna vad redan certifierade deltagare [säger](#).*



Ses vi snart?

Anmäl dig på
www.e-Universitetet.se
eller hos
www.CDON.se

