

**Uppläsebaserad.
4 workshops med praktiska
övningar ger kunskap
och erfarenhet.**



Kursplan: Svåra samtal

Utbildning för dig som vill bli bättre på att bemöta kollegor i affekt eller i annat utmanande tillstånd.
På distans eller på plats.



Vecka 1-2

e-Boken

Svåra samtal?

Struktur och trygghet med samtalsmetodikerna GROW.

Att validera.

Förbereda dig på att öva samtal.

Terapeutisk taktik 1:

- Synliggöra värderingar och skriva ett kontrakt.

Workshop 1 (digital/fysisk)*

Om oss.

Samtalsmetodikerna GROW i praktiken.

Lärlätt samtal som inspiration och förebild. Diskussion om verktyg.

Vi övar samtal.

Rollspel (ta med exempel på ämne).

Att validera.

Hemuppgift: Veckans svåra samtal.

I gruppen (digital)

Presentation: berätta din historia.

Öva samtal.

Filmer

Välkommen!

GROW i praktiken (ljudspår).

Mer om GROW.

Att validera.

Terapeutisk taktik 1.

Vecka 3-4

e-Boken

Konsten att ställa frågor och att lyssna.

Så styrs vi av våra jagtillstånd.

Ge feedback.

Kontakt med det undermedvetna.

Terapeutisk taktik 2:

- Om allt vore möjligt.

Workshop 2 (digital/fysisk)*

Konsten att ställa frågor.

Konsten att lyssna.

Lärlätt samtal som inspiration och förebild. Diskussion om verktyg.

Vi övar samtal.

Rollspel (ta med exempel på ämne).

I gruppen (digital)

Hitta fler affirmationer.

Öva samtal.

Filmer

Konsten att ställa frågor och att lyssna.

Ge feedback.

Terapeutisk taktik 2.



Vecka 5-6

I e-boken

Kognitiva strategier 1:

- KBT-triangeln.
- Automatiska tankar.
- Negativa tankar (och alternativ).

Trigger – viktiga påminnelser.

Terapeutisk taktik 3:

- Backa bandet.

Workshop 3 (digital/fysisk)*

Kognitiva strategier 1.

Lärlarlett samtal som inspiration och förebild. Diskussion om verktyg.

Vi övar samtal.

Rollspel (ta med exempel på ämne).

I gruppen (digital)

Kognitiva strategier 1.

Hitta din trigger.

Öva samtal.

Filmer

Trigger.

Kognitiva strategier 1.

Mer om GROW 1.

Terapeutisk taktik 3.

Vecka 7-8

I e-boken

Kognitiva strategier 2:

- Jaga uppmärksamhet.
- Starkare självkänsla.
- Regissera din inre scen.

Balansterapi.

Terapeutisk taktik 4:

- Din egen terapeut.

Workshop 4 (digital/fysisk)*

Kognitiva strategier 2.

Lärlarlett samtal som inspiration och förebild. Diskussion om verktyg.

Vi övar samtal.

Rollspel (ta med exempel på ämne).

I gruppen (digital)

Kognitiva strategier 2.

Öva samtal.

Filmer

Kognitiva strategier 2.

Mer om GROW 2.

Balansterapi.

Terapeutisk taktik 4.

**En workshop tar ca två timmar, helt beroende på gruppens storlek (3-4 personer). Vi möts under tystnadslöfte, digitalt eller i samtalsrummet i Malmö.*



Handledare



Kristina Sigvardsson, legitimerad psykolog och legitimerad psykoterapeut med drygt 20 års erfarenhet från privat och offentlig verksamhet.



Mimmi Lidbeck, legitimerad psykolog med drygt tio års erfarenhet från privat och offentlig verksamhet.



Olof Neergaard, kursansvarig samt medgrundare av e-Universitetet (2015). Fd reporter och reklamman, nu samtalsterapeut. Fil kand.

Kursavgift: 12 500 kr/14 500 kr netto (distans/på plats).

För anmälan och ytterligare information:
olof@e-universitetet.se, 0706-36 18 94.

