

**Mer praktik!**  
(Fem handledningar ger dig ökad säkerhet som terapeut.)



# **Kursplan: Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa**



# Månad 1

## I e-boken

Försmak: [Känslospaning](#) - vad tycker och känner jag, egentligen.

Kapitel 1: Samtalsterapi med e-hälsa.

Kapitel 2: Vår kombination - transaktionsanalys, kognitiv metod och mental träning.

Kapitel 3: Mer om samtalsterapi - principer och kompetenser.

## I gruppen

Ni förbereder er för samtal.

Övning 1: Ni presenterar er för varandra.

Övning 2: Du gör en uppmärksamhetsprofil som du visar.

Övning 3: Du gör ett önskedigram.

## 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 lyfta blicken).

Kapitel 6. Värderingar.

Kapitel 7. Ditt livs viktigaste kontrakt.

Kapitel 8. Trigger - viktiga påminnelser.

Kapitel 9. Så fungerar terapi.

## I gruppen

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".

## Handledning 1

Introduktion och känslospaning.

Vi sätter samtalsmetodiken GROW i sitt sammanhang och börjar öva samtal.



## Månad 3

### I e-boken

Kapitel 10. Lyckade relationer.

Kapitel 11. Våra jagtillstånd.

Kapitel 12. Stereotyper och du.

### I gruppen

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

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.

### Handledning 2

Vi övar vidare på samtalsmetodiken  
GROW och plussar på med fler  
verktyg.



## 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

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

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.

### Handledning 3

Vi övar samtal och introducerar fler nyttiga verktyg.

Vi utforskar fler användningsområden för samtalsmetodikerna.

Snart dags för provklient. Är du redo?



## 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

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

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.

### Handledning 4

Vi övar samtal och introducerar ännu fler nyttiga verktyg.

Hur går arbetet med din provklient?



## Månad 9

### I e-boken

Kapitel 31. Din egen samtalsterapeut.

Kapitel 32. Kickstart som samtals-  
terapeut.

### I gruppen

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

Ni övar samtal enligt GROW.

11 kärnkompetenser enligt ICF\*.

### Med din provklient

Ni arbetar med affirmationer.

Ni övar mental träning.

### Handledning 5

Vi övar samtal och stämmer av dig enligt ICF:s 11 kärnkompetenser (den muntliga delen av certifieringen).

Du får ett dokument att fylla i (den skriftliga delen av certifieringen).

*\* International Coach Federation.*



## Dessutom...

- I din grupp (3 - 5 pers) samarbetar du med likasinnade under tystnadslöfte för en givande studiemiljö via nätet. Perfekt för att bygga nätverk och få nya vänner.
- Handledning vid fem tillfällen tillsammans med din grupp: i månad 2, 4, 6, 8 och 10.
- Provklient. Du provar på 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 2015. Metodiken du lär dig fungerar både via nätet och vid fysiska möten\*.
- Pris: 12 495 kr inkl moms.

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



# Varmt välkommen!

Läs mer och anmäl dig på  
[e-Universitetet.se](http://e-Universitetet.se)

