

22 nya terapeutiska verktyg!

Kursplan: Certifierad samtalsterapeut med e-hälsa, STEG 2



Modul 1

I e-boken

1. Repetition: ToGROW.
2. Mycket känslor? Grattis!

Verktyg: När var hur?

Verktyg: Värdera känslor.

3. Spana efter känslor.

Verktyg: Känslospänning.

4. Arbeta med ångest.

Verktyg: Baby steps.

Verktyg: ORKA.

Film

Välkommen till Steg 2!

I din nya grupp

Ni lär känna varandra.

Ni övar ToGROW-samtal med något av de nya verktygen.

Handledning 1

Två timmar med ToGROW-samtal terapeut/klient á cirka 20 minuter.

Avbrott för kort workshop kring lämpligt verktyg för dagens ämne.

Alla i gruppen kommenterar och ger förslag men det är den som agerar terapeut som väljer verktyg.

Modul 2

I e-boken

5. Acceptera eller krisa?

6. Välj dina strider.

Verktyg: Konsten att välja.

Verktyg: Att göra en lista.

Verktyg: Att göra en inte-lista.

Verktyg: Att lista konsekvenser.

Verktyg: Använd dina sinnen.

Verktyg: För färre bakslag.

Verktyg: Att be om hjälp.

7. Sätta gränser.

Verktyg: Hitta din gräns.

I din nya grupp

Ni diskuterar feedback från handledning 1.

Ni övar ToGROW-samtal med något av de nya verktygen. Prova att göra ett avbrott för att diskutera verktyg.

Handledning 2

Två timmar med ToGROW-samtal terapeut/klient á cirka 20 minuter.

Avbrott för kort workshop kring lämpligt verktyg för dagens ämne.

Alla i gruppen kommenterar och ger förslag men det är den som agerar terapeut som väljer verktyg.

Modul 3

I e-boken

8. Ge och ta ett nej.

9. Det enda sättet.

Verktyg: Konsten att säga nej.

Verktyg: SBK-analys och ToGROW.

Sex småverktyg:

Andas.

Ikväll kl 20

3 x tacksam

Om det var jag?

Istället för sammanfattning.

Rollspela?

Verktyg: Checklista för klientarbete.

I din nya grupp

Ni diskuterar feedback från handledning 2.

Ni övar ToGROW-samtal med något av de nya verktygen.

Handledning 3

Två timmar med ToGROW-samtal terapeut/klient á cirka 20 minuter.

OBS! Utan avbrott för workshop.

Kursutvärdering

Dokumentet där du ger kommentarer om att läsa på Steg 2. Fylls i och returneras till oss.

Modul 1–3 publiceras successivt i ditt konto en gång i månaden.

Det tar lite drygt tre månader att blir klar med alla moment.

Efter godkänd medverkan utfärdas ett tryckt Steg 2-certifikat i ditt namn.



Varmt välkommen!

Läs mer och anmäl dig på

e-Universitetet.se

Eller ring för mer information: 0706-36 18 94.

