

22 nya terapeutiska verktyg!

# Kursplan:

## STEG 2. För terapeuter och andra som arbetar med samtal.



## Modul 1

### I e-boken

1. Repetition: ToGROW.
2. Mycket känslor? Grattis!  
Verktyg: När var hur?  
Verktyg: Värdera känslor.
3. Spana efter känslor.  
Verktyg: Känslspaning.
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](https://e-Universitetet.se)

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

