



SVERIGEHÄLSANS
KURSER & UTBILDNINGAR
2010



UTBILDA DIG INOM HÄLSA!



Att arbeta med hälsa och personlig utveckling är något av det mest inspirerande man kan göra! Med vår nya utbildningskatalog vill vi inspirera dig som funderar på att utbilda dig inom hälsoområdet till att ta steget!

Med våra kurser och utbildningar riktar vi oss både till dig som har tankar på att byta inriktning i ditt yrkesliv och till dig som redan arbetar med hälsa och som vill förstärka din kompetens inom området.

Sverigehälsan har arbetat med hälsoutveckling i mer än 15 år och är idag ett utbildningsforum med en tydlig målsättning att vara heltäckande. Vi erbjuder en uppsättning kurser och utbildningar, vilka samtliga tar sin utgångspunkt i vår grundsyn på hälsa som en helhet. Vi integrerar den senaste forskningen med väl etablerade

metoder för att uppfylla de aktuella behoven ute i arbetslivet. Gemensamt för alla våra kurser och utbildningar är att innehållet har en väl underbyggd vetenskaplig grund. Vetenskaplighet är också ett ledord vid valet av kurslitteratur. Vi uppdaterar kontinuerligt våra litteraturlistor med nya relevanta titlar från etablerade skribenter och forskare.

Till våra kurser och utbildningar kommer både privatpersoner och personal från företag och offentliga organisationer. Allt fler arbetsgivare upptäcker nyttan i att fokusera på sina anställdas hälsa. I våra kontakter med arbetsmarknaden märker vi tydligt att landets arbetsgivare ser hälsoutveckling som en självklar investering. Detta gör att framtiden ser ljus ut för hälsosektorn. Vi vill gå i täten för utvecklingen genom att erbjuda utbildning och kompetensutveckling med kvalitet och praktisk användbarhet i fokus.

Det förtroende man visar oss genom att välja någon av våra utbildningar måste alltid bemötas med engagemang, kvalitetsmedvetenhet och en strävan efter att alltid hålla sig uppdaterad. Jag vill att du som deltagare tydligt ska känna att vi på Sverigehälsan tar vår uppgift på allvar och skapar ett fruktbart klimat för ett livslångt lärande.

Hösten 2009
PETER STJERNFELDT,
VD Sverigehälsan

INNEHÅLL:

Är du på väg mot något nytt? Starta hos oss!	03
Diplomerad Friskvårdsterapeut	04
Diplomerad Avspänningspedagog med kognitiv inriktning	06
Diplomerad Avspännings- och Stressterapeut med kognitiv inriktning	07
Diplomerad Kostrådgivare med kognitiv inriktning	08
Utbildning i praktiskt motivationsarbete	09
Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT)	10
Praktisk tillämpning av KBT	11
Baskurs i mindfulness	12
Instruktörsutbildning i mindfulness	13
Basutbildning i psykoterapi (steg 1).....	14
Våra utbildare och gästföreläsare.....	15

ÄR DU PÅ VÄG MOT NÅGOT NYTT? STARTA HOS OSS!

Sverigehälsans utbildningar vänder sig till dig som vill arbeta aktivt med hälsa, välmående och personlig utveckling. Hos oss får du chansen att skapa dig en utbildning inom det du brinner för, möjligheten att söka en ny väg i ditt yrkesliv och kunskaperna du behöver för att utveckla din kompetens.

Är du intresserad av friskvård, stresshantering, avspänning och kostrådgivning? Är du sugen på att starta eget? Vill du fördjupa dig i kognitiv beteendeterapi? Våra utbildningar ger dig yrkesmässiga kunskaper och tillgång till aktuella metoder i en utbildning som är utformad utifrån behoven på arbetsmarknaden.

ATT LÄRA GENOM ATT UPPLEVA

Oavsett om du deltar i våra utbildningar för att ändra riktning i ditt yrkesliv eller studerar för din egen skull vill vi ge dig en bred och relevant kunskapsbas. Vi vill också ge dig förutsättningar att snabbt omsätta dina kunskaper praktiskt. Därför är våra utbildningar upplevelsebaserade. Vi tror på att engagemang och ett aktivt utbyte av personliga erfarenheter gynnar inlärningsprocessen.

Genom övningar och konkreta exempel tränar vi successivt upp förmågan att hantera situationer och problem. Du märker att det inte bara gör dina studier roligare utan även effektivare.

STUDIER PÅ DINA VILLKOR

Våra utbildningar sker delvis på distans med schemalagda föreläsningar och studiegrupps-timmar mellan utbildningsblocken. Detta gör det möjligt att skapa flexibla studieupplägg som kan anpassas efter arbete eller andra personliga behov. På www.sverigehalsan.se hittar du mer information om våra utbildningar och aktuella ansökningshandlingar.

VI VILL GÄRNA TRÄFFA DIG

Kom in till våra kontor i Stockholm eller Malmö för ett personligt rådgivningsmöte. Boka en tid genom att kontakta vår kundtjänst redan idag på telefon 0200-89 77 89.

VÄLKOMMEN TILL SVERIGEHÄLSAN – UTBILDNINGAR MED HÄLSAN I FOKUS!

UTBILDARE FRÅN VERKLIGHETEN

Alla våra utbildare är yrkesverksamma inom sina ämnesområden. Detta ger våra utbildningar en värdefull koppling till arbetsmarknaden samtidigt som det garanterar att innehållet i kurserna är relevant och aktuellt.

SAMARBETE MED NÄRINGSLIVET

Sverigehälsan har ett stort kontaktnät och samarbetar med såväl organisationer och företag som enskilda konsulter. Några exempel är Sveriges Behandlingshem, Lunds Universitet, Paul Benér Psykologbyrå, SKTF, Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar, HPI Nordic, Arbetsförmedlingen och Kommunens Vuxenutbildning på flera platser i landet.



DIPLOMERAD FRISKVÅRDSTERAPEUT

– En utbildning för dig som vill arbeta med att stimulera, motivera och vägleda människor till ökad hälsa.

Utbildningen ger dig kunskaper att kartlägga hälsoläget hos en individ eller organisation samt att planera och genomföra praktiska friskvårdsinsatser. Vi utgår från dig och din personliga utveckling och ger dig tillgång till metoder och redskap för att förmedla såväl kunskaper och förhållningssätt som praktiska insatser för individer och grupper. Vi har ett tydligt praktiskt fokus och ger dig en bred uppsättning verktyg för ditt arbete med individer och grupper. Utbildningen inkluderar en kurs i hälsoprofilbedömning i samarbete med HPI Nordic, vilken ger dig behörighet att utföra hälsoprofilbedömningar.

FÖR DIG SOM:

- har ett genomgripande intresse för friskvård, kost och hälsa
- vill ha kunskaper och verktyg för kvalificerat hälsoarbete
- vill vidareutbilda dig och utveckla dina kunskaper inom friskvård
- vill fördjupa dig inom friskvård för egen del.

STUDIEORTER:

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG:

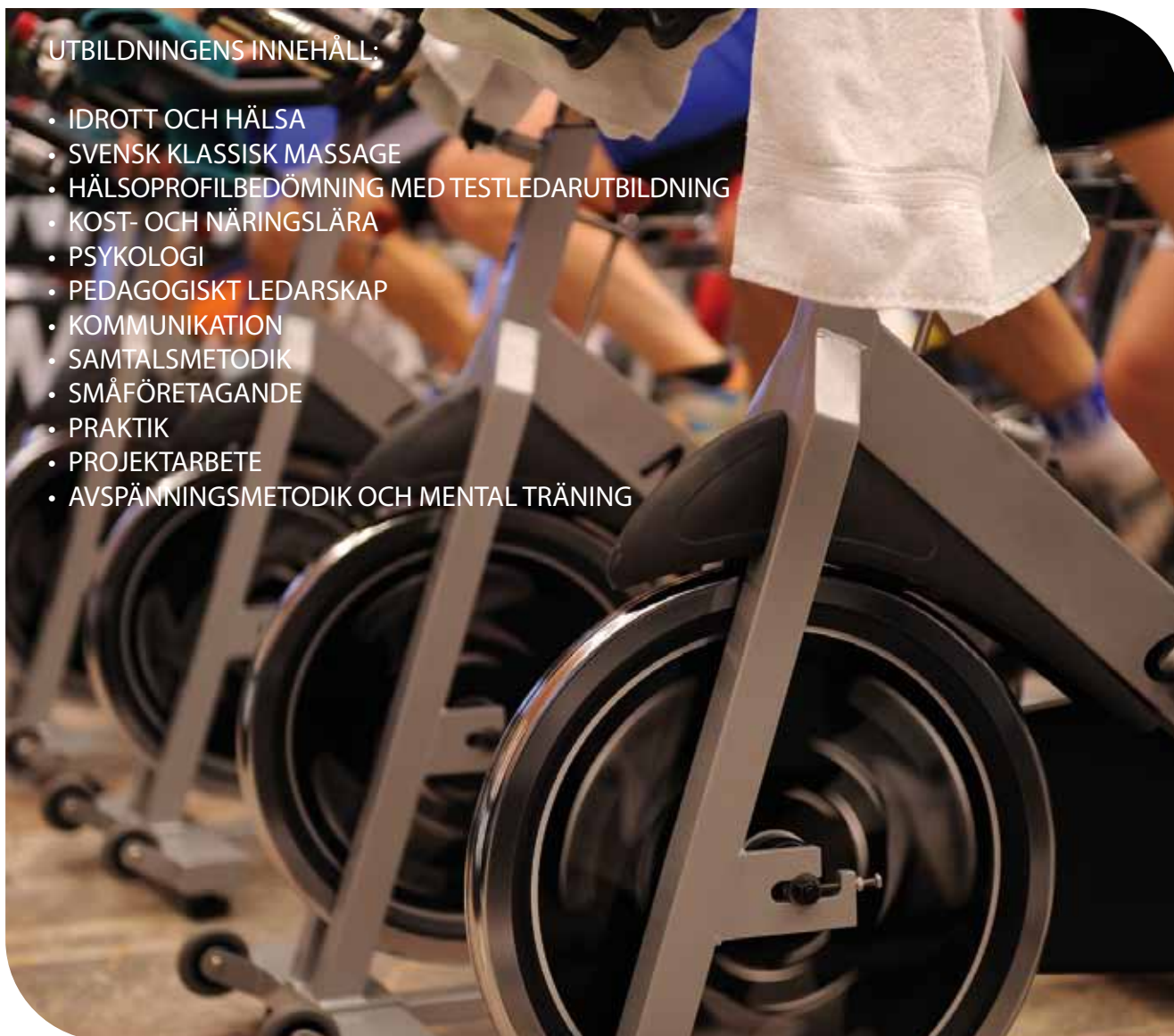
33 dagar fördelade på 11 utbildningsblock à tre dagar samt 10 studiegruppstillfällen

SÅ KAN DU GÅ VIDARE:

- Komplettering till Diplomerad Kostrådgivare
- Utbildning i praktiskt motivationsarbete

UTBILDNINGENS INNEHÅLL:

- IDROTT OCH HÄLSA
- SVENSK KLASSISK MASSAGE
- HÄLSOPROFILBEDÖMNING MED TESTLEDARUTBILDNING
- KOST- OCH NÄRINGSLÄRA
- PSYKOLOGI
- PEDAGOGISKT LEDARSKAP
- KOMMUNIKATION
- SAMTALSMETODIK
- SMÅFÖRETAGANDE
- PRAKTIK
- PROJEKTARBETE
- AVSPÄNNINGSMETODIK OCH MENTAL TRÄNING



HUR ARBETAR EN FRISKVÅRDSTERAPEUT?

Friskvårdsterapeutens viktigaste uppgift är att hjälpa människor att hitta en livsstil som bevarar och utvecklar deras hälsa. Som friskvårdsterapeut erbjuder du arbetsgivare en möjlighet att stärka

frisknärvaron genom förebyggande insatser. Du har samtidigt den betydelsefulla uppgiften att aktivt främja hälsa och personlig utveckling hos de människor du möter i din yrkesroll.



Arbetet kan bestå av såväl fysiska som mentala insatser. Den coachande funktionen är betydelsefull i friskvårdsterapeutens arbete. Att stimulera till livsstilsförändring och personlig utveckling innebär daglig kontakt med individer och grupper.

Arbetsuppgifterna varierar. Som friskvårdsansvarig på en arbetsplats kan uppgifterna bestå i att kartlägga personalens hälsoläge i syfte att planera och utforma en strategi för friskvårdsarbetet. Du kan också leda praktiska hälsofrämjande aktiviteter på gym eller hälsoföretag. Du kan arbeta som anställd eller som konsult i eget företag. En grundläggande uppgift är att coacha, motivera och inspirera till ett aktivt hälsoval.

Rollen som friskvårdsterapeut är informativ. I argumentationen för investeringar i hälsoinsatser är det nödvändigt att kunna motivera dem ekonomiskt. I din roll ligger därmed också att beskriva vilka kostnader en hälsoinvestering för med sig och vilka intäkter som den kan resultera i.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Utbildningen innehåller en bred uppsättning teoretiska och praktiska verktyg för yrkesmässigt arbete med hälsofrämjande insatser.

MÅLSÄTTNING

Efter avslutad utbildning har du kompetens att arbeta yrkesmässigt med friskvård alternativt använda friskvårdens arbetsmodeller och verktyg som ett komplement till din ordinarie yrkesroll.

UNDERVISANDE PERSONAL

Utbildningen leds av erfarna utbildare vilka parallellt med undervisningen också arbetar praktiskt inom sitt kunskapsområde.

BEHÖRIGHET

För att kunna antas till utbildningen bör du ha viss arbetslivserfarenhet samt ett grundläggande intresse för att utveckla och förstärka det friska hos dig själv och andra. Vi ställer också krav på självinsikt och personlig mognad.

DIPLOMERAD AVSPÄNNINGSPEDAGOG MED KOGNITIV INRIKTNING

– för dig som söker effektiva verktyg för att förebygga och hantera stress hos dig själv och andra

Avspänning och mental träning är ett effektivt sätt att medvetet arbeta för ökad hälsa, träna sin förmåga till koncentration och öka sin förmåga att prestera.

Dessa tekniker kan användas som verktyg för stresshantering, avspänning och personlig utveckling. Med ett kognitivt tankesätt som grund lär du dig att initiera och leda avspänning med inriktning på stresshantering, prestation, livsstil och hälsa.

Vi ger dig flera nya tekniker för avspänning, hämtade från bl. a. yoga och qigong.

Utbildningen kan användas som ett komplement till din ordinarie yrkesroll eller för din egen personliga utveckling.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för avspänning och mental träning.

BEHÖRIGHET

För att kunna antas till utbildningen bör du ha arbetslivserfarenhet samt ett grundläggande intresse för att utveckla och förstärka det friska hos dig själv och andra. Vi ställer också krav på självinsikt och personlig

FÖR DIG SOM:

- vill använda olika tekniker för avspänning och mental träning i din yrkesroll eller för din personliga utveckling

STUDIEORTER:

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG:

15 dagar fördelade på 5 utbildningsblock à tre dagar samt 4 studiegruppstillfällen

SÅ KAN DU GÅ VIDARE:

- Diplomerad Avspännings- och Stressterapeut
- Grundkurs i Mindfulness

mognad. Insikter och medvetenhet om hur du själv fungerar är ett betydelsefullt steg mot att kunna hjälpa andra.

En viktig utgångspunkt i utbildningen är den egna upplevelsen. En vilja att aktivt bidra med erfarenheter är därför önskvärd.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL:

- AVSPÄNNINGSMETODIK OCH MENTAL TRÄNING
- STRESS OCH STRESSHANTERING
- KOGNITIV PEDAGOGIK
- PSYKOLOGI
- PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ
- PEDAGOGISKT LEDARSKAP



DIPLOMERAD AVSPÄNNINGS- OCH STRESSTERAPEUT MED KOGNITIV INRIKTNING

– yrkesmässiga redskap för att förebygga och hantera stress

Utbildningen vänder sig till dig som vill arbeta yrkesmässigt med stresshantering och till dig som för egen del vill förebygga och hantera negativ stress. Du lär dig känna igen symptom och bakomliggande orsaker och får tillgång till en bred uppsättning avspänningstekniker. Vi ger dig specialiserade verktyg och metoder som kan användas både i din personliga utveckling och i ditt yrkesliv. Utbildningen ger behörighet att söka medlemskap i SAMSAS, samarbetsorganisationen för avslappning, mental träning och stresshantering.

FÖR DIG SOM:

- vill arbeta med att förebygga och hantera stress
- vill förkovra dig och skaffa nya metoder till ditt nuvarande arbete.

STUDIEORTER:

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG:

33 dagar fördelade på 11 utbildningsblock à tre dagar samt 10 studiegruppsstillfällen

SÅ KAN DU GÅ VIDARE:

- Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi
- Instruktorutbildning i Mindfulness

UTBILDNINGENS INNEHÅLL:

- STRESS OCH STRESSHANTERING
- AVSPÄNNINGSMETODIK OCH MENTAL TRÄNING
- KOGNITIV PEDAGOGIK
- PSYKOLOGI
- MINDFULNESS – MEDVETEN NÄRVARO
- SAMTALSMETODIK
- SVENSK KLASSISK MASSAGE
- PSYKOSOCIAL ARBETSMILJÖ
- PEDAGOGISKT LEDARSKAP
- NÄRINGSLÄRA
- PROJEKTARBETE
- SMÅFÖRETAGANDE
- PRAKTIK MED PRAKTIKHANDELEDNING



Långvarig stress kan ge negativa psykologiska och fysiologiska effekter med ohälsa som följd. Vår utbildning till Avspännings- och Stressterapeut vänder sig till dig som vill arbeta med stress och stresshantering gentemot individer och grupper.

Utbildningen är en fristående yrkesutbildning och ett komplement till den ordinarie rollen för exempelvis sjukvårdspersonal samt personer i pedagogiskt och personalinriktat arbete. Utbildningen ger dig effektiva verktyg för att uppnå balans i vardagen och för att hantera inre och yttre stressfaktorer.

HUR ARBETAR EN AVSPÄNNINGS- OCH STRESSTERAPEUT?

Du arbetar med att förebygga och motverka stress hos individer, grupper och organisationer. Du kan ge konstruktiv vägledning och rådgivning kring stress, både i arbetssituationer och i privatlivet.

UNDERVISANDE PERSONAL

Utbildningen leds av erfarna pedagoger med fast förankring i praktiskt arbete.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för stresshantering och avspänning.

BEHÖRIGHET

För att kunna antas till utbildningen bör du ha viss arbetslivserfarenhet samt ett grundläggande intresse för att utveckla och förstärka det friska hos dig själv och andra.

Vi ställer också krav på självinsikt och personlig mognad. Insikter och medvetenhet om hur du själv fungerar är ett betydelsefullt steg mot att kunna hjälpa andra. En viktig utgångspunkt är den egna upplevelsen. En vilja att aktivt bidra med erfarenheter är därför önskvärd.

DIPLOMERAD KOSTRÅDGVIVARE MED KOGNITIV INRIKTNING

– fördjupa din insikt i kostens betydelse för vår hälsa

Att påverka människors kostvanor handlar till stor del om att förändra tankar, känslor och beteenden. Den kognitiva pedagogiken inriktar sig på tankeprocessen och lär dig att initiera och leda förändringsarbete för individer och grupper. Vi arbetar med konkreta fall och fokuserar på praktisk kostrådgivning mot en bred målgrupp.

I takt med att medvetenheten ökar kring kostens betydelse för vår hälsa ökar också behovet av kvalificerade personer som kan hjälpa oss att hitta sunda kostvanor.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL:

- KOST OCH NÄRINGSLÄRA
- KOSTRÅDGVNING
- PROJEKTARBETE
- KOGNITIV PEDAGOGIK



Intresset för kost är idag större än någonsin. Att våra kostvanor har en grundläggande inverkan på hur vi mår är en självklarhet för de flesta av oss.

Samtidigt ökar den kostrelaterade ohälsan bland exempelvis barn och ungdom. Detta trots att vi så gott som dagligen möts av information om hur en väl sammansatt kost bör se ut.

AKTUELL FORSKNING

Vår utbildning till kostrådgivare baseras på vetenskapliga fakta och aktuell forskning. Den leds

av erfarna utbildare med lång praktisk erfarenhet av kostrådgivning till individer och grupper. Vi riktar oss till dig som vill skaffa kunskap om kostens betydelse för hälsan och som vill arbeta med vägledning och rådgivning i frågor som rör kost, hälsa och livsstil.

MÅLSÄTTNING

Målet är att du efter avslutad utbildning ska kunna arbeta med kostrådgivning alternativt använda dina kunskaper som ett komplement till din ordinarie yrkesroll.

FÖR DIG SOM:

- vill arbeta med rådgivning och beteendeförändring med inriktning på kost och hälsa
- vill koppla kunskaper kring kost och hälsa till din ordinarie yrkesroll inom exempelvis vård och omsorg, skola, matlagning, barnomsorg eller träning
- vill fördjupa dina kunskaper i syfte att främja din egen hälsa.

STUDIEORTER:

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG:

15 dagar fördelade på
5 utbildningsblock à tre dagar

SÅ KAN DU GÅ VIDARE:

- Fördjupningstermin för Kostrådgivare
- Utbildning i praktiskt motivationsarbete

Utbildningen passar även dig som redan idag arbetar med hälso- och friskvård och vill utöka dina kunskaper. Du får inblick i kostrådgivning för individer och grupper med specifika behov t. ex. kost i förhållande till träning, övervikt och stress.

BEHÖRIGHET

För att kunna antas till utbildningen bör du ha arbetslivserfarenhet samt ett grundläggande intresse för att utveckla och förstärka det friska hos dig själv och andra.

UTBILDNING I PRAKTISKT MOTIVATIONSARBETE

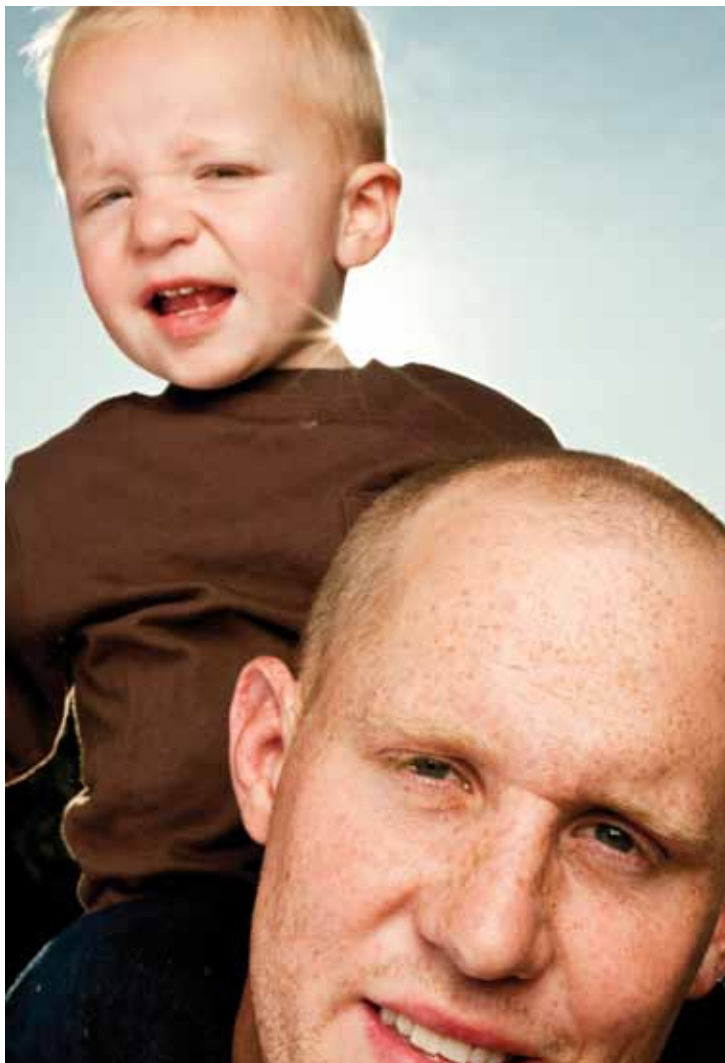
– utbildning med handledning under en termin

Vill du motivera och hjälpa människor att uppnå sin fulla potential? Här är en utbildning för dig som vill utveckla din förmåga att framgångsrikt påverka människor vid exempelvis professionell coaching, medarbetarsamtal eller säljsamtal.

Du får tillgång till en uppsättning kraftfulla verktyg och metoder för att motivera och påverka medarbetare, klienter eller kunder. Utbildningen spänner över flera olika teorier och modeller som klinisk psykologi, kognitiv beteendeterapi samt organisations- och individutveckling.

Vi varvar praktiskt inriktade seminarier med handledning på verkliga fall och exempel hämtade från ditt aktuella arbete. Utbildningen leds av legitimerade psykologer och psykoterapeuter i kognitiv beteendeterapi.

Utbildningen kan genomföras som en uppdragsutbildning. Innehåll och utformning skräddarsys i detta fall för att tillgodose de specifika behoven på er arbetsplats.



FÖR DIG SOM:

- arbetar med livstilsförändring, personlig utveckling eller behandling
- har personalansvar
- arbetar i skola och barnomsorg
- arbetar med coaching
- vill använda samtal som verktyg för förändring och påverkan.

STUDIEORTER:

Malmö och Stockholm samt som uppdragsutbildning i hela landet.

UPPLÄGG:

5 dagar fördelat på två block à två dagar samt en uppföljningsdag

UTBILDNINGENS INNEHÅLL:

- GRUNDLÄGGANDE SAMTALSMETODIK
- MOTIVERANDE SAMTAL (MI)
- LÖSNINGSFOKUSERAT ARBETSSÄTT
- PRAKTISK HANDLEDNING I GRUPP
- ACCEPTANS (ACT)

"Alla som arbetar med människor borde gå denna kurs!"

CITAT FRÅN KURSDELTAGARE

"Jag kommer att ha otroligt stor användning av mina nyvunna kunskaper – både privat och professionellt!"

CITAT FRÅN KURSDELTAGARE

ETTÅRIG UTBILDNING I KOGNITIV BETEENDETERAPI (KBT)

– utforska samspelet mellan individ och omgivning

Tankar, känslor och fysiologiska reaktioner påverkar vårt handlande i olika situationer. Den kognitiva beteendeterapin gör en beteendeanalys av samspelet mellan dessa faktorer. Utbildningen ger inblick i metoder för att behandla beteendeproblem som ångest, depression, ätstörningar och missbruk. Fokus läggs på fallstudier och praktiska övningar.

Kognitiv beteendeterapi grundar sig på forskning och teoribildning inom inlärnings-, social- och kognitionspsykologi. Begreppet kognitiv beteendeterapi anger att tonvikten ligger på samspelet mellan individen och omgivningen här och nu.

Med beteende menas olika kroppsliga reaktioner, egna tolkningar av händelser och specifika handlingar i olika situationer som gör att både individen själv och dennes omgivning påverkas. I samtalen lär sig klienten att se sambandet mellan dessa faktorer. Kognitiv beteendeterapi är strukturerad och har ett målinriktat arbetssätt.

UTBILDNINGENS SYFTE OCH MÅLSÄTTNING

Utbildningen ger teoretiska och praktiska kunskaper och fungerar som kompetensutveckling för flera olika yrkesgrupper. Utbildningen är användbar bland annat för sjukvårdspersonal såsom läkare, sjuksköterskor, psykologer och skötare samt socialarbetare, personer i pedagogiskt arbete, missbruksarbete och personalinriktat arbete.

UNDERVISNINGSFORM

Utbildningen bedrivs genom föreläsningar och seminarier

varvat med praktiska övningar. Fokus läggs på fallstudier och exempel hämtade från deltagarnas arbete med klienter, patienter, elever och medarbetare.

Utöver den kognitiva beteendeterapins historik, grunder och förhållningssätt ger utbildningen tillgång till en omfattande uppsättning verktyg såsom tillämpad beteendeanalys, kognitiv analys och samtalsmetodik.

Utbildningen tar också upp arbetssättet vid en rad behandlingsbara områden. En utvidgad beskrivning av kursinnehållet hittar du på www.sverigehalsan.se

FÖR DIG SOM:

- i ditt yrke möter människor i samtal
- arbetar inom sjukvården eller i sociala, pedagogiska och personalinriktade yrken
- arbetar i grupper, team och enheter som vill skapa en gemensam kunskapsgrund.

STUDIEORTER:

Malmö, Stockholm och Sundsvall. Utbildningen startar löpande på olika orter. För aktuella starter se www.sverigehalsan.se

UPPLÄGG:

10 utbildningsblock á två dagar

SÅ KAN DU GÅ VIDARE:

- Praktisk tillämpning i KBT
- Baskurs i Mindfulness

VÅRA FÖRELÄSARE

Utbildningen leds av erfarna legitimerade psykologer och psykoterapeuter i kognitiv beteendeterapi.

BEHÖRIGHET

För att antas till utbildningen ska du ha grundläggande behörighet för högskolestudier, utbildning i och praktisk erfarenhet inom människovårdande, psykosocialt eller pedagogiskt inriktat yrke med fortlöpande kontakt med klienter, patienter, elever eller personal i det dagliga arbetet. Alternativt kan du uppfylla kraven på annat vis, t. ex. genom arbetslivserfarenhet.



PRAKTISK TILLÄMPNING AV KBT

– en vidareutbildning med praktiskt fokus i kognitiv beteendeterapi

Seminarier och handledning för dig som vill fördjupa och aktivera dina kunskaper inom KBT. Utbildningen erbjuder handledning och seminarier med tydligt fokus på praktisk tillämpning av de metoder som ryms inom KBT. Vi riktar oss till yrkesverksamma individer och arbetsgrupper som har genomgått vår ettåriga KBT-utbildning samt till personer med likvärdig utbildningsbakgrund. Seminarier och handledning bedrivs under sammanlagt 8 dagar under en termin. Förmiddagen ägnas åt temaseminarier och eftermiddagen åt handledning.

FÖR DIG SOM:

- i din yrkesroll har behov av utökade praktiska kunskaper inom kognitiv beteendeterapi
- har behov av handledning och konsultation för ditt dagliga arbete.

STUDIEORTER:

Stockholm, Göteborg och Malmö

UPPLÄGG:

Seminarier och handledningen under åtta dagar



Utbildningen fördjupar dina kunskaper och behandlar metoder och frågeställningar som är kopplade till din praktiska yrkesutövning. Seminarierna speglar den aktuella utvecklingen inom KBT med förankring i såväl forskning som klinisk tillämpning. Handledningen sker i grupp och behandlar ditt arbete med klienter, patienter, elever eller personal. Syftet är att öka förståelsen och färdigheterna i arbetet med människor.

UR INNEHÅLLET:

- Fördjupning i beteendeanalys
- Fördjupning i kognitiv analys

- Motiverande samtal (MI)
- Stress och utmattning
- Beteendemedicin – sömn och smärta
- Acceptans, medveten närvaro, medkänsla och bekräftelse
- KBT och coaching
- Depression och ångest

BEHÖRIGHET

Sverigehälsans ettåriga utbildning i kognitiv beteendeterapi eller motsvarande. Du bör även vara yrkesmässigt aktiv inom området.

BASKURS I MINDFULNESS

– medveten närvaro och acceptans

Mindfulness, medveten närvaro, är ett förhållningssätt som bygger på uppmärksamhet och att stanna upp och se verkligheten som den är. Genom ökad medvetenhet och närvaro uppnås bättre självkännet och tillgång till den egna kapaciteten för att skapa ökad balans och mer glädje i livet. Du tränar medvetenheten kring egna upplevelser, vanemönster, trossatser, känslor och tankar. Medveten närvaro används som ett framgångsrikt redskap i arbetet med klienter, patienter, elever och medarbetare och som ett förhållningssätt i livet.

I våra mindfulnesskurser vill vi ge dig en verklig möjlighet att förstå och integrera mindfulness i hjärta, kropp och sinne. Vi vill ge dig en utbildning som svarar mot dina individuella behov. Ett led i detta är att kontinuerligt ge dig coaching och personlig feedback. Tonvikten ligger på praktisk träning för att ge dig möjlighet att integrera mindfulness på djupet.

SYFTE OCH MÅLSÄTTNING

Kursen ger grundläggande kunskap inom medveten närvaro för praktisk användning i mötet med

människor i din vardag och i din yrkesutövning.

UR KURSINNEHÅLLET

- genomgång av grundbegreppen
- kroppsscanning
- andningsmedvetenhet
- meditationsövningar (stilla, rörliga och sinnliga)
- gående meditation
- mindful yoga
- insiktsmeditation/vipassana
- sokratisk frågeteknik
- obligatoriska hemuppgifter med personlig coaching och feedback på den egna träningen.

FÖR DIG SOM:

- vill utveckla dina möjligheter att förebygga och hantera stress i olika livssituationer
- vill fördjupa förståelsen i mötet med andra i vardag och yrkesliv.

STUDIEORTER:

Stockholm och Malmö

UPPLÄGG:

5 dagar fördelat på ett block à tre dagar samt ett block à två dagar

SÅ KAN DU GÅ VIDARE:

- Instruktörsutbildning i Mindfulness

Kursledare är Katarina Lundblad, socionom, meditationslärare, mindfulnessinstruktör (MBSR, MKBT) och Steg 1-utbildad inom kognitiv psykoterapi.

Hon har lång erfarenhet av att leda kurser och retreatar i meditation, och har bl a utbildats av Jon Kabat Zinn. Läs mer om Katarina på mindfulnesskurser.se.

Utbildningsbeskrivning och ansökningshandlingar hittar du på www.sverigehalsan.se.



INSTRUKTÖRSUTBILDNING I MINDFULNESS

– medveten närvaro och acceptans

Instruktörsutbildningen i mindfulness riktar sig till dig som vill utveckla din förmåga att praktiskt kunna förmedla dina kunskaper till andra. Du fördjupar din egen träning och utvecklar dina färdigheter att leda grupper och att integrera mindfulness i din yrkesutövning. Utbildningen bedrivs genom strukturerad egen träning under sex månader med sex undervisningstillfällen. Utbildningen leds av Katarina Lundblad, socionom, meditationslärare, mindfulnessinstruktör (MBSR, MKBT) och Steg 1-utbildad inom kognitiv psykoterapi. Hon har lång erfarenhet av att leda kurser och retreatar i meditation, och har bl a utbildats av Jon Kabat Zinn.

SYFTE OCH MÅLSÄTTNING

Utbildningen är upplevelsebaserad och tyngdpunkten ligger på den egna praktiska erfarenheten och förståelsen. Upplägget bygger på MBSR-programmet som har utvecklats av Jon Kabat Zinn. Utbildningen inkluderar teoretisk och praktisk undervisning, omfattande egen träning samt litteraturstudier. Tyngdpunkten är de obligatoriska hemuppgifterna och den egna träningen som ger dig möjlighet att integrera mindfulness på ett djupare plan i kropp, hjärta och intellekt. Dina erfarenheter från den egna träningen redovisas individuellt och i grupp.

KUNSKAP FÖR ARBETSLIVET

Vi riktar oss till dig som vill utvecklas professionellt och personligen. Utbildningen är bl a lämplig för dig som arbetar inom friskvård, hälso- och sjukvård, skola, missbruksvård, med personal och ledarskap samt med klientarbete inom kommun, landsting och statliga institutioner.

BEHÖRIGHET

Sverigehälsans baskurs i mindfulness eller annan likvärdig utbildning. Du som har genomfört vår utbildning till Avspännings- och Stressterapeut är behörig till utbildningen.

UR KURSINNEHÅLLET

Utbildningsdagarna:

- Jon Kabat Zinns sju attityder
- Fördjupning av grundläggande begrepp och förhållningssätt
- Fördjupning av mindful yoga, andnings- och kroppsmedvetenhet
- Introducera och leda övningar
- Praktiska övningar – individuellt, parvis och i grupp
- Insiktsmeditation/vipassana
- Träning i det individuella mötet
- Aktivt lyssnande i närvaro
- Metta Loving kindness-begreppet
- Mindfulnessbaserade metoder i samband med stress och ångestproblematik

Den egna träningen:

- Fördjupad träning av de sju attityderna i vardag och arbete
- Integrering och embodiment av de centrala begreppen i mindfulness
- Att medvetandegöra egna vanor, mönster och beteenden
- Att använda mindfulness praktiskt i mitt arbetsliv
- Dagboksföring
- Kontinuerlig individuell feedback

Utbildningsbeskrivning och ansökningshandlingar hittar du på www.sverigehalsan.se.

FÖR DIG SOM:

- vill fördjupa din egen mindfulnessträning
- vill leda grupper i mindfulnessträning
- vill utveckla din förmåga att integrera medveten närvaro i vardag och yrkesliv.

STUDIEORTER:

Stockholm och Malmö

UPPLÄGG:

Strukturerad egen träning under sex månader med sex undervisningstillfällen fördelat på tre block à två dagar.



NYHETER 2010!

Vi presenterar inom kort två nya kurser med skräddarsytt innehåll:

MINDFUL PARENTING
(Mindfulness för föräldrar)

MINDFULNESS FÖR COACHER

MINDFULNESS VID SMÄRTA

Färs kursinfo hittar du inom kort på www.sverigehalsan.se.

BASUTBILDNING I PSYKOTERAPI (STEG 1)

– med psykodynamisk inriktning

Vår grundläggande utbildning i psykoterapi genomförs i samarbete med Paul Benér Psykologbyrå. Utbildningen bedrivs i Malmö och omfattar fyra terminer. Den fjärde terminen är en fördjupningstermin som ger kunskaper om stress och utbrändhet, krisbemötande och krisbehandling samt korttidspsykoterapi. Utbildningen utgår från ett relationellt förhållnings-sätt och har teoretisk förankring i objektrelationsteori, självpsykologi och affektpsykologi.

Examinator i utbildningen är Christer Sandahl, docent i klinisk psykologi vid Karolinska Institutet. I utbildningen samarbetar vi bland annat med författaren och psykologen Patricia Tudor Sandahl. Vi besöker Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar som i sin trädgårdsterapi använder utemiljön för fysisk, psykisk och social rehabilitering, träning och återhämtning.

Utbildningen är psykodynamiskt inriktad med teoretisk förankring i affektpsykologi, självpsykologi och objektrelationsteori.

UTBILDNINGENS MÅL

Deltagarna ska efter genomförd utbildning kunna:

- tillämpa ett psykoterapeutiskt arbetssätt i yrkesutövningen
- medverka i behandlingsprogram på institutioner som bedriver psykoterapeutisk verksamhet
- bedriva psykoterapi under handledning
- bidra till utformningen av psykosociala program
- tillämpa kunskaper om hur yttre stress, trauman och särskilda livsbetingelser kan leda till kriser och psykisk ohälsa.

Utbildningen är också en grund för den som vill fortsätta inom den legitimationsgrundande utbildningen i psykoterapi.

HUVUDMOMENT

Utbildningen består av fem huvuddelar: teori, patientarbete, handledning, psykoterapi-sammanfattning och fördjupningstermin.

BEHÖRIGHET

Behöriga att antas till utbildningen är personer som uppfyller följande krav:

- Grundläggande behörighet för högskolestudier samt goda kunskaper i engelska enligt betyg från gymnasieskola eller motsvarande.
- Utbildning i och praktisk erfarenhet av vårdande eller psykosocialt yrke.
- 50 timmars egenterapi (kan genomföras under pågående utbildning).

I yrkesutbildningen ska ha ingått minst 150 undervisningstimmar i ämnen som psykologi, psykiatri, sociologi eller pedagogik.

Studier kan även ha bedrivits i beteendevetenskapligt ämne, motsvarande en termins heltidsstudier på universitet eller högskola. Alternativt ska den sökande ha tillgodogjort sig motsvarande kunskaper på annat sätt. I den yrkesutövning som löper parallellt med utbildningen ska en väsentlig del bestå av vårdande kontakter eller behandlande arbetsuppgifter.

De psykoterapeutiska uppgifterna inom utbildningens ram bör kunna bedrivas på den egna arbetsplatsen. Patienter för utbildningen bör kunna rekryteras från den egna arbetsplatsen.

Urval bland behöriga sökande sker på det sätt som ledningen för utbildningen bestämmer.

En samlad bedömning görs av den sökandes teoretiska utbildning, egenterapi, yrkesverksamhet, samt den sökandes personliga motivering för att genomgå utbildningen. Intervju kompletterar ansökan.

Beställ ansökningshandlingar och fullständigt prospekt via vår kundtjänst på telefon 040-698 60 00 eller hämta handlingarna på vår webbplats www.sverigehalsan.se. Här hittar du också information om aktuella kursstartsdatum och utbildningsorter.



LIS JOHLES är huvudföreläsare för Sverigehälsans ettåriga utbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT)

JAG BÖRjade UNDERVISA PÅ SVERIGEHÄLSAN FÖR SEX ÅR SEDAN

I början var det avspänningspedagogik, därefter psykologi och kognitiva metoder. De senaste fyra åren har jag främst undervisat i kognitiv beteendeterapi, vilket har varit mycket stimulerande.

Många deltagare blir väldigt intresserade av att tillämpa metoderna som vi lär ut på Sverigehälsan. Det har skapat en efterfrågan på fler kurser som t.ex. en fördjupningskurs i KBT som är den senaste nyheten. Eftersom motivation har en tendens att smitta av sig har jag själv blivit inspirerad till att utbilda mig till handledare. Under vintern kommer jag att bli färdig handledare inom KBT vilket kommer att komplettera min kliniska kunskap.

Det är ett härligt arbete som jag har när jag kan integrera kliniskt arbete med föreläsningar och praktiska övningar i klassrummet. Tack vare alla nyfikna deltagare blir varje föreläsningsdag en fröjd för själen.

VÅRA UTBILDARE OCH GÄSTFÖRELÄSARE

GUNNAR ANDERSSON

Doktor i medicinsk vetenskap, fil. kand. i sociologi, pedagogik och psykologi

CONNY ANDERSSON

Idrottslärare, lic. personlig tränare och lic. kostrådgivare

LIS JOHLES

Leg. psykolog och leg. psykoterapeut i kognitiv beteendeterapi

LENNIE ENGMARK

Friskvårds- och samtalspedagog

PETER ENGMARK

Leg. kiropraktor och dipl. massör

ANN-MARGRET FREDRIKSSON

Cert. kostrådgivare, rehab- och hälsocoach

JONAS HOLM

Idrottslärare, qigonginstruktör och dipl. massör

CHARLOTTA SEGERLUND

Beteendevetare och steg-1 KBT

LOTTA WALLIN

Fil. kand. psykologi och neurovetenskap, Steg-1 KBT

KATARINA LUNDBLAD

Socionom, mindfulnessinstruktör (MBSR) och Steg-1 kognitiv psykoterapi

GERT-INGE LJUNGBERG

Fil. kand. beteendevetenskap

PATRICIA TUDOR SANDAHL

Fil dr, leg. psykolog och leg. psykoterapeut

CHRISTER SANDAHL

Docent i klinisk psykologi, Karolinska Institutet

OLLE WADSTRÖM

Leg. psykolog och leg. psykoterapeut i kognitiv beteendeterapi

MARINA JÄRVINEN

Leg. psykolog, steg-1 KBT

SAMUEL WEST

Leg. psykolog, Steg-1 KBT

LENA WELÉN-ANDERSSON

Arbets terapeut och bildterapeut

STEFAN LUNDBERG

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut i kognitiv beteendeterapi och handledare

ULF LIDMAN

Fil. mag. teologi, fil. mag. livskris hantering

CLAUDIA FAHLKE

Professor i psykologi

JOHAN WAARA

Leg. psykolog, Steg-1 KBT

PAUL BENÉR

Leg. psykolog och leg. psykoterapeut

ANNE-CHARLOTTE ASKELÖF

Samtalsterapeut och Steg-1 psykodynamisk

EVA BJÖRNSTJERNA

Leg. psykolog

LOUISE WIDÉN

Civilekonom, stressterapeut och karriärcoach

JAN-ERIK JÖNSSON

Leg. psykolog och leg. psykoterapeut i kognitiv beteendeterapi

LINDA HAGBARTH

Psykomotoriker och avspänningspedagog

KATARINA HJÖRDISDOTTER VON UEXKÜLL

Leg. psykolog och vetenskapsskribent

MAJ-LIS OLDBY

Leg. psykoterapeut och handledare

MARIA FITGER

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut och psykoanalytiker

ANNA BERGSTRÖM

Kostrådgivare och lärare inom idrotts pedagogik

IISABELLE JONSSON

Hälsovetare

FREDRIK MALMAEUS

Leg. psykolog och Steg-1 KBT

CARINA JENSEN

Friskvårdskonsult

KRISTIN EKHOLST

Friskvårdsterapeut, cert. qigonginstruktör

MATS BJÖRK

Mental tränare

ANNIKA PÖRNER

Pedagog, diplomerad coach och diplomerad mental tränare

TORAH CHRISTINA BEIJBOM

Fil.kand. dramapedagog, diplomerad coach och skådespelare

VIOLA ARGUS ZIVALJIC

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut

ULLA HELLQVIST

Leg psykolog och barnpsykoterapeut

ANNELI BRYNTESSON

Leg. psykolog, Steg-1 KBT

JOHANNES LUNDELL

Leg. Psykolog

THOMAS PARLING

Leg. psykolog

GABRIEL LINTON

Leg. psykolog, Steg-1 KBT

ROGER OLSSON

Leg. psykolog

ALEXANDRA KARLSSON

Leg. psykolog, Steg-1 KBT

CELIA YOUNG

Leg. psykolog

NIKLAS NYSTRÖM

Leg. psykolog, Steg-1 KBT

VILL DU HA MER INFORMATION OM VÅRA UTBILDNINGAR?

Vi håller inspirationsmöten och kostnadsfria seminarier på flera platser i landet. Här kan du som är intresserad av våra utbildningar skaffa dig information gällande allt som rör innehåll, upplägg och finansiering.

BOKA PERSONLIGT MÖTE

Du är också välkommen att boka in ett personligt möte med någon av utbildningsrådgivarna på våra kontor i Stockholm och Malmö.

ANSÖKAN OCH FINANSIERING

Du ansöker till våra utbildningar på särskilda ansökningsblanketter. Dessa kan beställas via vår kundtjänst eller hämtas direkt på vår webbplats www.sverigehalsan.se

Vi erbjuder flera olika finansieringsalternativ. Som privat betalande kan du välja att dela upp kursavgiften i upp till 36 månader. Kontakta oss gärna för information gällande denna möjlighet.

Våra utbildningar kan finansieras via kommunens vuxenutbildning på flera platser i landet. Önskar du söka utbildningsplats genom försäkringskassan, arbetsförmedlingen eller kommunens vuxenutbildning, är du välkommen att kontakta Gunilla Andersson på telefon 040-698 60 02 eller via e-post till gunilla.andersson@sverigehalsan.se



Kundtjänst: 0200-89 77 89
E-post: info@sverigehalsan.se
www.sverigehalsan.se



Sverigehälsan AB i Malmö
Nils Forsbergs plats 3
217 54 Malmö
Epost: info@sverigehalsan.se
Fax: 040 98 12 14

Sverigehälsan AB i Stockholm
Wennerbergsgatan 10
112 58 Stockholm
Epost: sthlm@sverigehalsan.se
Fax: 08-641 96 96