



Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT)

Utbildningens övergripande mål

Utbildningen ger dig tillämpningsbar kunskap inom KBT och stort fokus läggs på praktisk träning i KBT-verktyg som du kan använda dig av i ditt möte med klienter, patienter, elever, personal och medarbetare. Efter genomförd utbildning ska du:

- kunna kartlägga tankar, känslor och beteenden
- med stöd av teoretiska och praktiska kunskaper kunna genomföra beteendeanalys
- kunna förstå och bemöta människor bättre i olika situationer
- kunna föreslå lämpliga behandlingsmetoder
- kunna lära ut en del grundläggande färdigheter i KBT
- ha övergripande kunskaper rörande ett antal problemområden och diagnoser.

Utbildningens innehåll

Dag 1: Inledning och historik

Utbildningsdagen ger dig kunskap om historik och utveckling inom KBT. Du lär dig grunderna inom KBT och introduceras till centrala begrepp och arbetssätt. Du får också kunskap om struktur, planering och genomförande i mötet med klienter, elever, patienter eller personal.

Dag 2: Verktyg i KBT (Introduktion 12-verktyg, BT-analys och kognitiv analys)

Utbildningsdagen introducerar dig till de viktigaste verktygen inom KBT. Du lär dig hur man gör beteendeanalys och kognitiv analys. Vi introducerar dig också till ACT och mindfulness. Under utbildningen får du därefter använda och träna dessa verktyg så att du ska kunna tillämpa dem vid olika situationer i din yrkesroll.

Dag 3 och 4: Samtalsmetodik - samtals- och kommunikationsträning

Den inledande dagen kring samtal och kommunikation ger dig kunskaper i samtalets grunder såsom aktivt lyssnande, bekräftelser i samtal, att ställa öppna, utforskande frågor samt den sokratiska frågemodellen. Du får kunskaper kring alliansens betydelse och din egen roll i samtalet. Under dessa dagar övas du också i att genomföra ett utredningssamtal som ligger till grund för åtgärder och behandling. Du får praktisk träning i teknikerna.

Under utbildningsblockets andra dag fördjupar och utvecklar vi dina kunskaper och färdigheter inom samtal och kommunikation. Vi ger dig grunderna inom motiverande samtal (MI).

Dag 5 och 6: Ångestproblem (fobier, panikångest, GAD, OCD och hälsoångest)

Ångest är både ett neurologisk/fysiologiskt och ett inlärt beteende som uppstår, vidmakthålls och förvärras genom att vi undviker eller flyr från den ångestskapande situationen. Ångest kan ta sig många olika uttryck och yttra sig olika hos olika personer. Utbildningsdagarna ger dig kunskaper om olika ångesttillstånd, hur de fungerar och upplevs samt hur man bemöter och behandlar dem med KBT.

Dag 7: Depression

En av de vanligaste formerna av ohälsa som kan drabba oss under vår livstid är depression. Depression i olika grader påverkar vårt stämningsläge, våra kognitiva och fysiologiska funktioner, sömnen. Depression leder ofta till passivitet och bristande förmåga till initiativtagande och

kreativitet. Utbildningsdagen hjälper dig att förstå depression och hur depressioner fungerar samt ger dig förklaringsmodeller till problemområdet och kunskap om bemötande och behandling.

Dag 8: Stress/utmattning, smärta och sömn

Stress är idag en av de stora orsakerna till psykisk och fysisk ohälsa. Stress påverkar oss som individer, både i arbetslivet och i privatlivet. Utbildningsdagen ger dig kunskap om hur stress fungerar, vad som händer i kroppen och hur det påverkar dig. Du får också lära dig hur man förebygger och känner igen skadlig stress och utmattning samt hur detta kan behandlas. Under dagen kommer vi även beröra området smärta.

Dagen behandlar också sömn och sömnens funktioner med koppling till stress och ohälsa. Du får kunskap om hur olika sömnproblem kan uppstå, hur problemen påverkar oss och hur de kan förebyggas, kartläggas och behandlas. Du får också kunskap om hur du kan förebygga sömnproblem och lära ut goda sömnvanor.

Dag 9: KBT och hälsa

Utbildningsdagen ger dig kunskap om hur KBT-verktyg kan användas för att utveckla och bibehålla hälsa och välmående. Vi behandlar teman som mål och motivation, återhämtning, wellbeing, compassion och resiliens samt belyser hur vi utifrån KBT kan hjälpa individen att leva ett rikt och meningsfullt liv.

Dag 10: Beteendeanalys och fördjupning i KBT-verktyg

Utbildningsdagen ger dig fördjupade kunskaper inom beteendeanalys och andra KBT-verktyg. Utrymme ges för diskussion kring egna fall och exempel med koppling till din yrkesutövning. Utbildningens första del sammanfattas.

Dag 11: ADHD och högfungerande autism

Utbildningsdagen ger dig kunskap om diagnostiska kriterier och symptom för både ADHD och högfungerande autism. Vi belyser både de möjligheter och de svårigheter som individen ställs inför. Du får också en orientering inom bemötande och olika behandlingsalternativ.

Dag 12: Casedag - Workshop (praktisk tillämpning)

Under utbildningsdagen arbetar vi praktiskt med att tillämpa KBT-verktyg och att träna olika tekniker utifrån fallbeskrivningar.

Dag 13: Beroendetillstånd och återfallsprevention

Utbildningsdagen ger dig kunskap inom området beroendetillstånd utifrån diagnostik och problembeskrivning. Du får kunskaper om KBT-baserad behandling av alkoholberoende och andra substansberoenden. Vi introducerar dig också i återfallsprevention.

Dag 14: Kris och trauma, PTSD

Utbildningsdagen ger dig kunskap om hur du kan bemöta människor som har varit med om svåra upplevelser eller lever under svåra livsbetingelser. Du får grundläggande kunskaper inom kris och trauma samt kunskaper för att kunna hänvisa de drabbade till rätt typ av vård.

Dag 15: Ätstörningar och kroppsuppfattningsproblem

Utbildningsdagen ger dig kunskap om ätstörningar och kroppsuppfattningsproblem samt om olika behandlingsmetoder. Du får grundläggande kunskaper om uppkomst, tidiga tecken, diagnoser och symptom, utredning och behandling.

Dag 16: KBT i organisationer - workshop (praktisk tillämpning) och avslutning

Utbildningsdagen introducerar dig i KBT inom organisation och ledarskap samt som redskap i motivationsarbete. Du får arbeta praktiskt med att tillämpa KBT-verktyg och med att träna olika tekniker utifrån fallbeskrivningar.