

Kurser & utbildningar



SVERIGEHÄLSAN

Landets ledande utbildningar inom hälsa

– Utbildning och kompetensutveckling med arbetslivets behov i fokus!

Välkommen till Sverigehälsan – ditt kunskapsforum inom hälsa och personlig utveckling. Vi erbjuder både utbildning och kompetensutveckling för dig som vill utveckla och fördjupa dig inom hälsa och personlig utveckling. Hos oss får du konkreta och användbara redskap för ditt yrkesliv och för din vardag, som på ett framgångsrikt vis bidrar till ett ökat välmående hos dig själv och andra.

I denna katalog finner du en uppsättning kurser och utbildningar som 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. Hos oss möter du dessutom alltid erfarna utbildare med gedigen spetskunskap. Parallellt med utbildningarna är våra utbildare yrkesverksamma inom sina ämnesområden – något som ger våra utbildningar en praktisk förankring och som garanterar ett föränderligt, relevant och aktuellt innehåll.

Vi riktar oss både till dig som tänker på att byta inriktning i ditt yrkesliv och till dig som vill förstärka din professionella kompetens inom ditt yrkesområde. Till våra kurser och utbildningar kommer både privatpersoner och personal från företag och offentliga organisationer. Vi genomför därtill kurser och uppdragsutbildningar för en rad olika verksamheter.

Vi vill ge dig en utbildning fylld av glädje och hälsosam inspiration. Vi vill också ge dig förutsättningar för att verkligen nå ut i arbetslivet med dina kunskaper. Vi vet nämligen att hälsa och motivation är våra viktigaste resurser i ett föränderligt yrkesliv.

Välkommen till våra utbildningar och till ditt livs resa!



Peter Stjernfeldt, VD Sverigehälsan AB

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. Vi erbjuder kompletta yrkesinriktade utbildningsprogram inom friskvård, stresshantering, kost och mental träning. Vi erbjuder också kvalificerad kompetensutveckling och vidareutbildning för personal inom vård och behandling, socialt arbete, HR och skola. 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 inriktning 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 kunna omsätta dina kunskaper praktiskt. Därför är våra utbildningar upplevelsebaserade. Vi tror 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 kommer att märka att det inte bara gör dina studier roligare utan även effektivare.

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 arbetslivet

Sverigehälsan har ett stort kontaktnät och samarbetar med organisationer, företag och enskilda konsulter. Exempel är TRR Trygghetsrådet, Lunds universitet, Malmö högskola, Ersta Sköndal högskola, Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar och den kommunala vuxenutbildningen på flera platser i landet.

Studier på dina villkor

De flesta av 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. Mer information om våra utbildningar, kursstarter och aktuella ansökningshandlingar hittar du på www.sverigehalsan.se

Vi vill gärna träffa dig

Kom in till våra kontor i Malmö, Halmstad eller Stockholm för ett personligt rådgivningsmöte. Boka en tid genom att kontakta vår kundtjänst redan idag på telefon 040-698 60 00.

Vi har följande specialistområden där vi erbjuder såväl öppna utbildningar som skräddarsydda uppdragsutbildningar:

-  Psykoterapiutbildning
-  KBT
-  Hälsoutveckling
-  Mindfulness
-  Yh – Yrkehögskolan
-  Kris- och krishantering
-  Samarbetsutbildningar med universitet och högskola

Grundutbildning i psykoterapi med psykodynamisk inriktning (Steg-1 PDT)

– Med särskilt fokus på kris, krisbemötande och korttidspsykoterapi

Grundläggande psykoterapiutbildning, motsvarande tidigare Steg-1. Fjärde terminen är en fördjupningstermin som ger kunskaper om stress, krisbemötande och korttidspsykoterapi. Utbildningen har en teoretisk förankring i objektrelationsteori, självpsykologi och affektpsykologi.

Utbildningen pågår under fyra terminer och motsvarar 60 högskolepoäng. Utbildningen är upplagd på halvfart och omfattar totalt 280 timmars teori och 120 timmars handledning i grupp. Sista terminen är en fördjupningstermin som ger kunskaper om stress, krisbemötande och krisbehandling samt korttidspsykoterapi. Utbildningen har teoretisk förankring i objektrelations- och självpsykologi samt affektpsykologi.

Utbildningen bedrivs i Malmö i samverkan med Paul Benér, leg. psykolog, leg. psykoterapeut och handledare i psykoterapi. Vi samverkar med Alnarps Rehabiliteringsträdgårdar som i sin trädgårdsterapi använder utemiljön för fysisk, psykisk och social rehabilitering, träning och återhämtning.

Huvudmoment

Utbildningen består av fem huvuddelar:

- Teori
- Handledning
- Egen psykoterapi
- Psykoterapisammanfattning
- Fördjupningstermin.

FÖR DIG SOM

- är behandlande personal inom t.ex. primärvård, psykiatri, skola, kyrka och socialtjänst.

STUDIEORT

Malmö

UPPLÄGG

280 lektionstimmar teori samt 120 timmar handledning under 4 terminer

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- Utbildningen uppfyller kraven som grundutbildning för den som vill fortsätta inom den legitimeringsgrundande utbildningen i psykoterapi (tidigare Steg-2).

Grundutbildning i psykoterapi (Steg-1 KBT)

– Med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning

Sverigehälsan genomför en grundläggande utbildning i psykoterapi med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning – en s.k. Steg-1-utbildning under fyra terminer i Stockholm och i Malmö. Efter avslutad utbildning ska deltagaren ha tillgodogjort sig kunskaper och färdigheter som fordras för att kunna bedriva psykoterapi under handledning.

Utbildningen pågår under fyra terminer och motsvarar 60 högskolepoäng. Utbildningen är upplagd på halvfart och omfattar totalt 280 timmars teori och 120 timmars handledning i grupp. Teori-delens föreläsningar och seminarier löper över fyra terminer och är koncentrerade till 8-10 heldagar per termin.

Handledningen under momentet *Psykoterapi* kommer att ske i mindre grupper och påbörjas under termin två och pågå fram till och med termin fyra. Förutom schemalagd undervisning förutsätts att tid regelbundet avsätts för inläsning av litteratur.

Utbildningens mål

Efter avslutad utbildning ska deltagaren ha tillgodogjort sig kunskaper och färdigheter som fordras för att kunna bedriva psykoterapi under handledning.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till personal inom t.ex. primärvård, psykiatri, socialtjänst, organisation och skola. Kursdeltagarna ska med fördel kunna bedriva KBT-inriktat behandlingsarbete med klienter på den egna enheten under kurstiden, vilket också utgör grunden för handledningen. Klienter för utbildningen kan också rekryteras utanför det egna yrkesfältet.

Behörighet och urval

Information gällande behörighetskrav och urval hittar du på www.sverigehalsan.se. Här kan du också beställa ansökningshandlingar och fullständigt prospekt via vår kundtjänst på 040-698 60 00.

Utbildningen uppfyller kraven som grundutbildning för den som vill fortsätta inom den legitimeringsgrundande utbildningen i psykoterapi (tidigare Steg-2). En utvidgad beskrivning av kursinnehållet hittar du på www.sverigehalsan.se

FÖR DIG SOM

- är behandlande personal inom t.ex. primärvård, psykiatri, skola, kyrka och socialtjänst.

STUDIEORTER

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG

280 lektionstimmar teori samt 120 timmar handledning under 4 terminer

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- Utbildningen uppfyller kraven som grundutbildning för den som vill fortsätta inom den legitimeringsgrundande utbildningen i psykoterapi (tidigare Steg-2).

Utbildningens mål

Deltagaren ska efter genomförd utbildning kunna:

- Tillämpa ett psykoterapeutiskt arbetssätt i yrkesutövningen
- Medverka i behandlingsprogram på institutioner som bedriver psykoterapeutisk verksamhet
- Bedriva psykoterapi under handledning
- Medverka i utformningen av psykosociala program
- Utföra behandlingsinsatser vid stress, trauman, kriser och psykisk ohälsa.

Utbildningen uppfyller kraven som grundutbildning för den som vill fortsätta inom den legitimeringsgrundande utbildningen i psykoterapi (tidigare Steg-2). En utvidgad beskrivning av kursinnehållet hittar du på www.sverigehalsan.se



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 stress, ångestproblematik, depression, ätstörningar och missbruk, samt att arbeta med motivations- och förändringsarbete för individer och grupper. Fokus läggs på fallstudier och praktiska övningar. Sedan utbildningens start 2005 har vi startat mer än sjuttio grupper på ett tiotal orter i landet och drygt två tusen yrkesaktiva personer har genomgått utbildningen.

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 handlingsmönster som är en följd av individens subjektiva tolkningar och känslomässiga upplevelser av olika situationer i sin omgivning. I samtalen lär sig klienten att se sambanden mellan tankar, känslor och beteenden. KBT är ett strukturerat och målinriktat arbetssätt.

Utbildningens syfte och målsättning

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

FÖR DIG SOM

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

STUDIEORTER

Malmö, Stockholm och Göteborg
Utbildningen startar dessutom löpande på ett antal olika orter. För aktuella kursstarter se www.sverigehalsan.se

UPPLÄGG

10 utbildningsblock à 2 dagar under 1 år

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- Grundutbildning i psykoterapi med kognitiv beteendeterapeutisk inriktning (Steg-1 KBT).

Undervisningsform

Utbildningen bedrivs via föreläsningar respektive seminarier som varvas med praktiska övningar. Fokus läggs på fallstudier och exempel hämtade från deltagarnas arbete med klienter, patienter, elever och medarbetare.

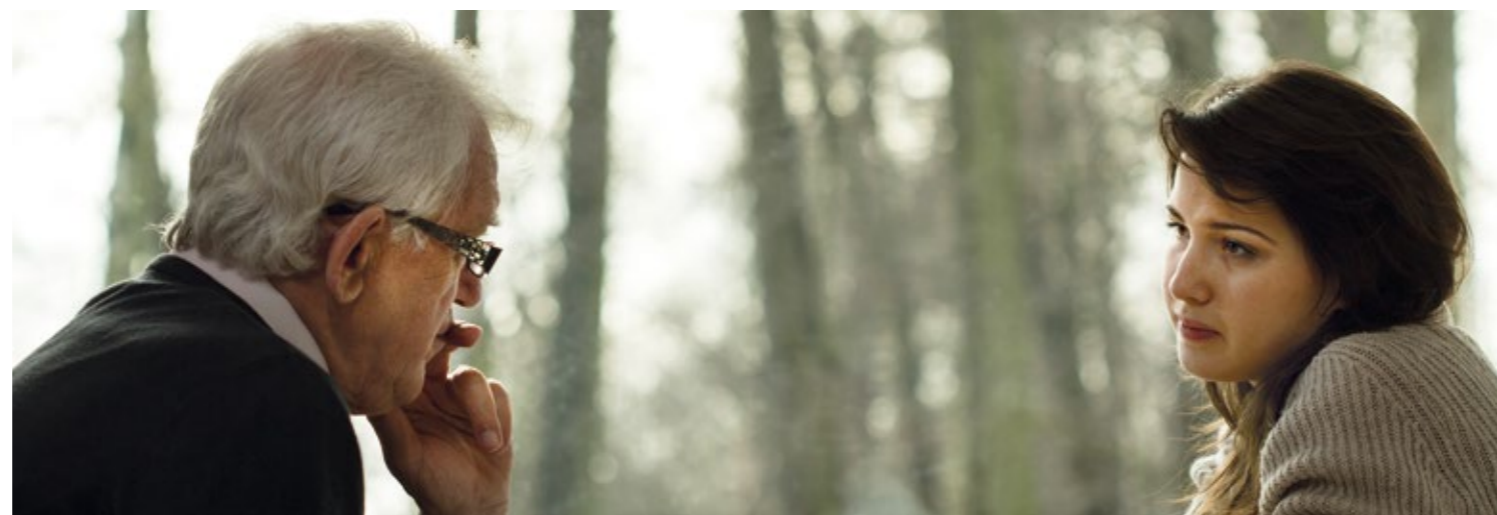
Utöver den kognitiva beteendeterapins historik, grunder och förhållningssätt ger utbildningen tillgång till en omfattande uppsättning verktyg såsom tillämpad beteendeanalys, kognitiv analys och samtalsmetodik. Utbildningen tar också upp arbetssättet vid en rad ytterligare behandlingsbara områden.

Behörighet

För att antas till utbildningen ska du ha utbildning i och praktisk erfarenhet inom människovårdande, psykosocialt eller pedagogiskt inriktat yrke med fortlöpande kontakt med klienter, patienter, elever eller personal. Alternativt kan du uppfylla kraven på annat vis såsom genom arbetslivserfarenhet. En utvidgad beskrivning av kursinnehållet hittar du på

www.sverigehalsan.se

Utbildningen kan beställas som uppdragsutbildning till din arbetsplats antingen i sin helhet eller delar av den. Kontakta oss på 040-698 60 00 eller via e-post till info@sverigehalsan.se



Utbildning i tillämpad KBT

– Praktiska KBT-verktyg för HR, ledarskap, coaching, mentorskap och skola

En utbildning med ett tydligt praktiskt fokus på KBT-verktyg för dig som arbetar med ledarskap och utveckling av individer och grupper inom HR, coaching, skola och organisation.

Tankar, känslor och fysiologiska reaktioner påverkar vårt handlande i olika situationer. Inom kognitiv beteendeterapi utgår man från en beteendeanalys av samspelet mellan dessa faktorer. Grunden för analysen är att varje människa är unik, vilket gör den högst individualiserad. Utbildningen ger tillämpningsbara kunskaper inom kognitiv beteendeterapi med inblick i arbetssätt vid beteendeproblem som bl.a. ångest, depression och missbruk. Deltagaren introduceras dessutom i ACT och Mindfulness. Fokus läggs på fallstudier och praktiska övningar.

För vem?

Utbildningen riktar sig till dig som i ditt yrke möter människor i samtal och där förhållningssätt och metoder inom den kognitiva beteendeterapin kan vara ett viktigt redskap i arbetet. Utbildningen är användbar bl.a. för sjukvårdspersonal som läkare, sjuksköterskor och skötare samt socialarbetare, personer i pedagogiskt arbete, missbruksarbete och personalinriktat arbete. Utbildningen kan med fördel användas av team, arbetsgrupper och enheter som vill skaffa sig en gemensam grund för arbetet.

Utbildningens upplägg och innehåll

Utbildningen ger dig kunskaper i förhållningssätt och metoder inom KBT och anknyter på ett praktiskt sätt till din yrkesmässiga vardag. Vi kombinerar föreläsningar med workshops och övningar.

Du får praktiska KBT-verktyg inom en rad områden som berör utveckling av individ, grupp och organisation.

Du får bland annat:

- Förhållningssätt och metoder inom KBT
- Tillämpad beteendeanalys
- KBT-struktur i mötet med individer och grupper
- Praktiska samtalsfärdigheter
- Motiverande samtal (MI)
- OBM – ledarskapets psykologi
- KBT-verktyg vid ångestproblem, hälsoångest, social fobi m.m.
- Neuropsykiatri – missbruk och återfallsprevention
- Stressproblematik och KBT
- KBT och psykosocial arbetsmiljö
- Praktisk konflikthantering.

För behörighetskrav och en fullständig utbildningsbeskrivning besök www.sverigehalsan.se

Utbildningen kan beställas som uppdragsutbildning till din arbetsplats antingen i sin helhet eller delar av den. Kontakta oss på 040-698 60 00 eller via e-post till info@sverigehalsan.se

FÖR DIG SOM

- vill integrera KBT-verktyg i ditt arbete inom HR, ledarskap, coaching, mentorskap eller skola
- vill utveckla dina praktiska samtalsfärdigheter för mötet med medarbetare, klienter eller elever
- vill arbeta effektivt med motivation, kommunikation och utvecklingsarbete utifrån KBT för individ, grupp och organisation.

STUDIEORTER

Utbildningen startar löpande på ett antal olika orter. För aktuella kursstarter se www.sverigehalsan.se

UPPLÄGG

10 dagar fördelade på 5 utbildningsblock à 2 dagar

Diplomerad Friskvårds- och Kostkonsult med kognitiv inriktning

– För dig som vill stimulera, motivera och vägleda 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 (HPB) och testledning för konditionstest på cykel, vilken ger dig behörighet att utföra hälsoprofilbedömningar.

Arbetet som Friskvårds- och Kostkonsult kan bestå av såväl fysiska som mentala utvecklande insatser. Att stimulera till livsstilsförändring och personlig utveckling innebär daglig kontakt med individer och grupper. 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 motivera och inspirera till en hälsosam livsstil. I argumentationen för investeringar i hälsoinsatser är det nödvändigt att kunna motivera dem ekonomiskt. I din roll ligger därför att också beskriva vilka kostnader en hälsoinvestering för med sig och vilka vinster som den kan resultera i.

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.

STUDIEORTER

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG

33 dagar fördelade på 11 utbildningsblock à 3 dagar samt 10 studiegrupps-tillfällen och praktik

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- Ettårig KBT-utbildning
- Komplettering till Diplomerad Kostrådgivare
- Komplettering till Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog
- Fördjupnings- och påbyggnadsdagar erbjuds kontinuerligt.

Målsättning

Efter avslutad utbildning kan du arbeta yrkesmässigt med friskvård eller använda friskvårdens verktyg som ett komplement i din ordinarie yrkesroll.

Behörighet

För att kunna antas till utbildningen bör du ha en 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.

Utbildningens innehåll

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för hälsofrämjande arbete. Ur innehållet:

- Motion och livsstil
- Kost och näringslära
- Samtalsmetodik
- Hälsofrämjande ledarskap
- Kognitiv pedagogik
- Avspänning och målinriktad mental träning
- Hälsa och företagande
- Komplementär medicin och massage
- Projekt – praktiskt yrkesliv
- Hälsoprofilbedömning
- Hälso pedagogik.



Diplomerad Kostrådgivare 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. Vår utbildning till Diplomerad Kostrådgivare är en komplett yrkesinriktad utbildning inom kost och hälsa – för livet och yrkeslivet!

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 unga. 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. Utbildningen passar även dig som redan idag arbetar med hälsa och friskvård och som vill utöka dina kunskaper. Du får inblickar i kostrådgivning för individer och grupper med specifika behov såsom kost i förhållande till träning, övervikt och stress m.m.

Behörighet

För att antas till utbildningen bör du ha arbetslivserfarenhet samt ett grundläggande intresse för att utveckla och förstärka det friska hos dig själv och andra. En viktig utgångspunkt i utbildningen är den egna upplevelsen. En vilja att aktivt bidra med erfarenheter är därför önskvärd.

Utbildningens innehåll

- Kost- och näringslära
- Kostrådgivning
- Kognitiv pedagogik
- Hälso pedagogik

En komplett förteckning över utbildningens innehåll hittar du på www.sverigehalsan.se



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

12 dagar fördelade på 4 utbildningsblock à 3 dagar

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- Komplettering till Diplomerad Friskvårds- och Kostkonsult
- Ettårig KBT-utbildning
- Fördjupnings- och påbyggnadsdagar erbjuds kontinuerligt.

Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog med kognitiv inriktning

– Yrkesmässiga redskap för att förebygga och hantera stress

Vår utbildning till Avspännings- och Stresspedagog 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 flera olika yrkesgrupper. Vi ger dig verktyg och metoder som kan användas både i din personliga utveckling och i ditt yrkesliv.

Långvarig stress kan ge negativa psykologiska och fysiologiska effekter med ohälsa som följd. Trots att stressbegreppet i grunden varken är negativt eller positivt får det i sin vanligaste användning en negativ innebörd. Utmattning och stress orsakar och utgör idag ett av vår tids allra allvarligaste hälsoproblem.

Utbildningens innehåll

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för stresshantering, avspänning och mental träning. I utbildningen behandlas bl.a. följande:

- Stress och stresshantering
- Avspänning och målinriktad mental träning
- Kognitiv pedagogik
- Samtalsmetodik
- Hälsöfrämjande ledarskap
- Näringslära
- Entreprenörskap
- Hälsa och företagande

FÖR DIG SOM

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

STUDIEORTER

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG

33 dagar fördelade på 11 utbildningsblock à 3 dagar samt 10 studiegruppstillfällen och praktik

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi
- Instruktorutbildning i Mindfulness
- Kompletterande utbildning som Friskvårds- & Kostkonsult
- Kompletterande utbildning som Diplomerad Kostrådgivare
- Fördjupnings- och påbyggnadsdagar erbjuds kontinuerligt.

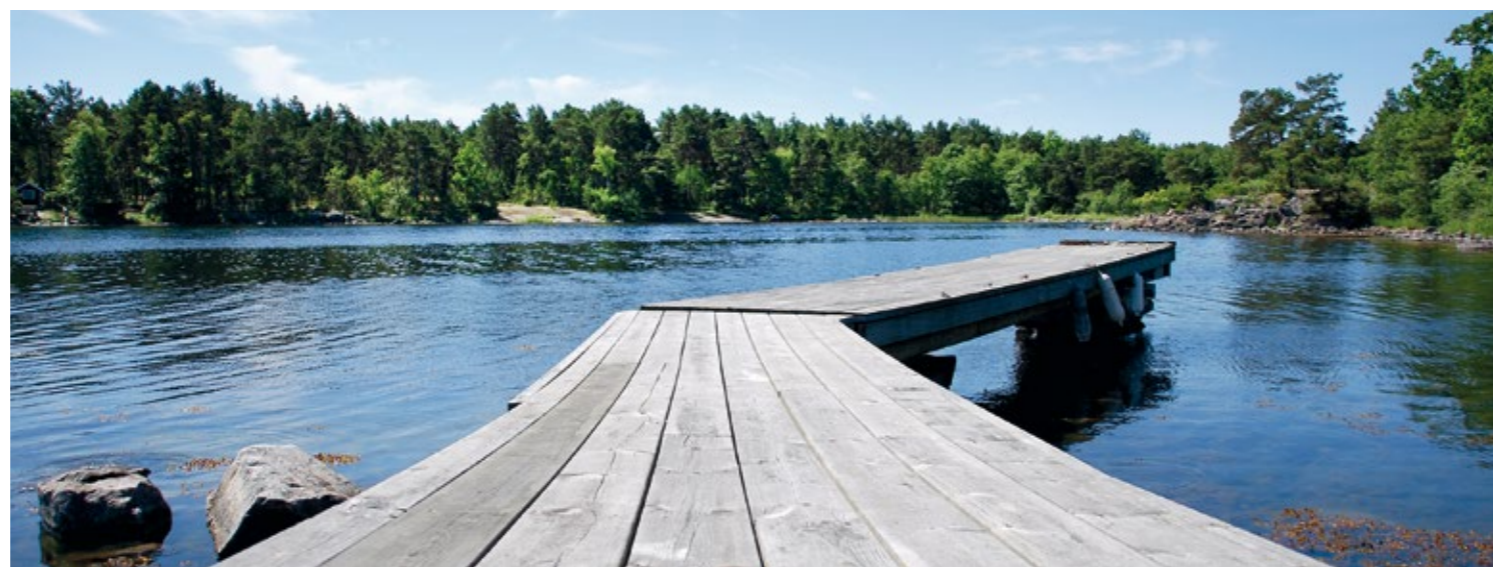
- Projekt, arbetssätt och lärande
- Kompletterande medicin och massage
- Mindfulness
- Hälsopsykologi
- Hälsopedagogik
- Praktik.

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 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.

Framtida arbetsuppgifter

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. Beställ en fullständig beskrivning av utbildningen på 040-698 60 00 eller besök www.sverigehalsan.se



Diplomerad Avspänningspedagog med kognitiv inriktning

– Effektiva verktyg för avspänning och mental träning

Utbildningen vänder sig till dig som vill få tillgång till metoder för avspänning och mental träning. Den ger dig en bred uppsättning tekniker som kan användas både för din egna personliga utveckling och för ditt arbete med andra. Teknikerna kan användas i din vardag där de kan bidra till ett ökat välbefinnande, motivation och förbättrade möjligheter att förebygga och hantera skadlig stress. Teknikerna kan även integreras i ditt dagliga arbete med människor t.ex. inom HR, skola och barnomsorg, hälso- och sjukvård, socialt arbete och coaching.

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 i 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. Utbildningen kan användas som ett komplement till din ordinarie yrkesroll eller för din egen personliga utveckling. Långvarig stress kan ge negativa psykologiska och fysiologiska effekter med ohälsa som följd.

För vem?

Utbildningen innehåller en bred uppsättning verktyg för stresshantering och avspänning. 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.

Undervisande personal

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

Så kan du gå vidare

Utbildningen är en fristående första del av vår utbildning till Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog, vilken omfattar två terminer. Det är därmed möjligt att bygga på din utbildning med ytterligare en termin.

Utbildningens innehåll

- Stress och stresshantering
- Hälsöfrämjande ledarskap
- Kognitiv pedagogik
- Avspänning och målinriktad mental träning
- Hälsopsykologi

En komplett förteckning över utbildningens innehåll hittar du på www.sverigehalsan.se

FÖR DIG SOM

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

STUDIEORTER

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG

15 dagar fördelade på 5 utbildningsblock à 3 dagar samt 4 studiegruppstillfällen

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- Diplomerad Avspännings- och Stresspedagog
- Ettårig utbildning i kognitiv beteendeterapi
- Kompletterande utbildning som Friskvårds- & Kostkonsult
- Kompletterande utbildning som Diplomerad Kostrådgivare.

Sverigehälsans kurser och utbildningar i Mindfulness

– För dig som vill lära dig Mindfulness som förhållningssätt och professionellt redskap

Det finns idag ett stort utbud av kurser och utbildningar i Mindfulness. Den egna träningen är central och leder till att förståelse och erfarenheter integreras – kognitivt, emotionellt och fysiskt. För dig som är intresserad av att lära dig Mindfulness som förhållningssätt och professionellt redskap erbjuder Sverigehälsan ett utbildningspaket i olika delar. Du kan välja att delta i ett eller flera steg. För närmare information om innehållet i de respektive kurserna besök www.sverigehalsan.se



Baskurs i Mindfulness, 3 dagar

– Medveten närvaro och acceptans

En kurs under tre dagar för dig som vill få tillgång till Mindfulness som ett redskap i ditt arbete och för att utveckla dig själv. Mindfulness är ett användbart förhållningssätt i arbetet med klienter, patienter, elever och medarbetare samt ett sätt att ta hand om sig själv i arbetet med andra människor.

Kursen är upplevelsebaserad och ger grundläggande kunskap inom Mindfulness som ett professionellt redskap och förhållningssätt i livet. Mindfulness kan bidra positivt inom områden såsom:

- Närvaro och lyhördhet i samtal
- Att möta och hantera stress hos dig själv och andra
- Att hantera relationer privat och på jobbet
- Fördjupad självkännedom
- Ökad medvetenhet om egna vanemönster

- Ökade möjligheter att hantera förändringar och utmaningar
- Ökad förståelse och medvetenhet om andras beteenden
- Klar och tydlig kommunikation
- Att hantera oro, ångest och smärta
- Ökad glädje och energi.

För närmare information se www.sverigehalsan.se

Instruktör i Mindfulness, 6 dagar

– Steg-1 i den certifierade lärarutbildningen i MBSR

Utbildningen riktar sig till dig som vill fördjupa dig i Mindfulness som en del i din personliga och yrkesmässiga utveckling. Kursen ger dig förutsättningar att som Mindfulness-instruktör integrera Mindfulness i ditt arbete inom exempelvis personal och ledarskap, socialt arbete, skola, vård och behandling. Kursen bygger på egen träning samt sex undervisningsdagar med teori, gemensam träning, reflektion och dialog. Utbildningen motsvarar första steget i lärarcertifieringen i MBSR (Mindfulness-baserad stressreduktion) enligt Center for Mindfulness i USA.

Kursen vänder sig till dig som i framtiden vill leda MBSR-grupper och/eller upplever stress fysiskt eller psykiskt på jobbet eller i familjelivet. Du har kanske fysiska symtom eller önskar bara att må bättre och söker redskap för det.

För att vara behörig att söka utbildningen ska du ha genomgått vår baskurs i Mindfulness eller motsvarande. Utbildningen lär dig att integrera Mindfulness i ditt yrkesmässiga möte med klienter, patienter, elever eller personal, både individuellt och i grupp. Utbildningen öppnar upp för ökat fokus, glädje, medkänsla och energi.

Som instruktör i Mindfulness blir du också bättre på att stanna upp och möta stress, smärta, ångest, nedstämdhet och sorg hos dig själv och andra.

Undervisande personal

I Malmö leds utbildningen av Katarina Lundblad som har fullföljt alla steg i MBSR-utbildningen och påbörjat certifieringsprocessen vid Center for Mindfulness i USA.

I Stockholm leds utbildningen av Camilla Sköld, leg. sjukgymnast, med.dr i neurovetenskap och lärare i MBSR från Center for Mindfulness i USA. En komplett förteckning över utbildningens innehåll hittar du på www.sverigehalsan.se

FÖR DIG SOM

- vill fördjupa dig i Mindfulness som en del i din personliga och yrkesmässiga utveckling.

UPPLÄGG

6 dagar fördelade på 3 utbildningsblock à 2 dagar samt egen träning mellan utbildningsblocken

STUDIEORTER

Malmö och Stockholm

SÅ KAN DU GÅ VIDARE

- För information om de olika stegen i den certifierade lärarutbildningen i MBSR, se www.umassmed.edu/cfm/Training/Detailed-Training-Information/

Fördjupningskurs i Mindfulness, 2 dagar

– Fördjupning och handledning

Detta är en fördjupningskurs i Mindfulness för dig som har en grundläggande Mindfulness-utbildning och som har kommit en bit i din egen träning. Kursen syftar bl.a. till att ge en fördjupad förståelse för intentionerna i de grundläggande övningarna. Fördjupningsdagarna syftar också till att ge dig en ökad medvetenhet kring vad som händer i dig själv i mötet med andra. Varje kurstillfälle är unikt och skapas genom gruppens specifika behov i samklang med ett strukturerat innehåll.

Kursen riktar sig vidare till dig som är utbildad inom Mindfulness och som vill få fördjupad erfarenhet av att leda innehåll och övningar i MBSR-programmet, att lyssna i närvaro och träna att följa upp erfarenheter i en grupp som leder till mer fördjupad och direkt upplevelse – s.k. *Mindful inquiry*. Under kursen uppmanas deltagarna att ta upp individuella frågeställningar för handledning. En utvidgad beskrivning av kursinnehållet kan du hitta på www.sverigehalsan.se

Mindful eating – Instruktörsutbildning

– Mindfulness om sambandet mellan mat och hälsa

Utbildningen riktar sig till dig som vill fördjupa dig i Mindful eating och hur man lär ut det till andra inom vård, skola, friskvård, träning eller hälso-rådgivning. Kursen är en intensivutbildning med fem kursdagar och egen träning mellan tillfällena. Du lär dig att hålla åttaveckors-kurser i Mindful eating utifrån ett strukturerat program med åtta teman:

- Vad är Mindful eating?
- Känna mättnad
- Kopplingen mellan stress och ätande
- Sju sorters hunger
- Hantera sug

- Kroppen och känslor
- Hjärnans tre drivkrafter
- Acceptans och medkänsla.

Det förutsätts att du har en grundutbildning inom Mindfulness. Målet är ökad medvetenhet om sambandet mellan mat och hälsa och kopplingen mellan matvanor, tankar, känslor och impulser.

Kursen genomförs i Malmö och i Stockholm och leds av Katarina Lundblad och Åsa Palmkron Ragnar. För närmare information kontakta oss på 040-698 60 00 eller besök www.sverigehalsan.se

Kurs i ledarskapsutveckling

– Mindfulness och det inre ledarskapet

God självkänedom är en av de viktigaste resurserna du kan ha med dig i ditt yrkesliv. Att känna sig själv, sina tankar, känslor och reaktionsmönster ger goda förutsättningar för tydlighet i ditt ledarskap, öppenhet, tillit och kreativitet inom den organisation du tillhör och i livet som helhet. Förmågan att vara här och nu blir starkare samtidigt som det är lättare att släppa, gå vidare och bygga för framtiden. Denna kurs vänder sig till dig som har ledansvar och som vill fortsätta att utveckla ditt personliga ledarskap.

Vi fokuserar på praktiska övningar, reflektioner och dialoger och kursen bedrivs i en meditativ anda. I kursen arbetar vi med stilla och rörliga meditationer, grundläggande Mindfulness-övningar som rör kroppsmedvetenhet och andning samt rollspel. Vi ger tid och utrymme för att integrera de nya erfarenheterna i ditt personliga ledarskap.

Vänligen kontakta oss på 040-698 60 00 eller hitta en komplett förteckning över utbildningens innehåll på www.sverigehalsan.se

Socialpedagog med särskild inriktning på KBT och mångkulturalitet (400 Yh-poäng)

– Kvalificerad yrkeshögskolekompetens för socialpedagogiskt arbete

Utbildningen ger dig kvalificerad yrkeskompetens för socialpedagogiskt arbete med barn, ungdomar och vuxna. Din arbetsmarknad finns bl.a. på behandlingshem, inom sociala verksamheter i kommun och landsting, på boenden för ensamkommande flyktingbarn, inom LSS och inom pedagogiskt inriktade verksamheter. I utbildningen samverkar vi med en rad statliga, kommunala och privata aktörer. Läs gärna mer om våra samverkanspartners på www.sverigehalsan.se

Utbildningen bedrivs under fyra terminer på heltid med trettio schemalagda timmar per vecka. En tredjedel av utbildningen består av LIA, lärande i arbete. Denna del är förlagd ute på arbetsplatser och ger dig erfarenheter och kontaktytor med arbetslivet som kommer att vara värdefulla i din framtida yrkesutövning. Du vidgar också ditt nätverk, vilket du kommer att ha stor nytta av efter utbildningen.

Ingående kurser

- Socialpedagogik (40p)
- Psykologi (20p)
- Psykiatri (15p)
- Mångkulturalitet i socialt arbete (25p)
- KBT (45p)
- Evidensbaserad praktik (15p)
- Juridik (20p)
- Sociologi (15p)
- Hälsa och livsstil (20p)
- Dokumentation (10p)
- Kommunikation (10p)
- LIA 1 (60p) och LIA 2 (60p)
- Medicinskt perspektiv på behandlingsarbete (5p)
- Organisationskunskap (5p)
- Projekt (15p)
- Examensarbete (20p)

Framtida arbetsuppgifter

Efter avslutad utbildning kan du:

- Arbeta professionellt med socialpedagogiskt arbete utifrån evidensbaserade metoder och ett kognitivt beteendeterapeutiskt synsätt.
- På ett kreativt sätt inspirera och hitta motivationsfaktorer till hälsa och livsstilsförändring.
- På ett professionellt sätt förstå och bemöta personer med psykiatrisk problematik.

- På ett professionellt och insiktsfullt sätt möta människor från olika kulturer.
- Självständigt och i olika arbetsgrupper arbeta med bedömning, planering, genomförande, uppföljning, utvärdering och dokumentation.
- Agera professionellt i yrkesrollen utifrån en hög grad av medvetenhet om den etik som gäller i socialpedagogiskt arbete.

Behörighet och urval

För att vara behörig krävs att du har grundläggande behörighet för yrkeshögskolan samt två års arbetslivserfarenhet motsvarande heltid inom människovårdande yrke (socialt, pedagogiskt eller behandlande). Beställ ansökningshandlingar och en fullständig utbildningsbeskrivning på 040-698 60 00 eller besök www.sverigehalsan.se/yh. Här hittar du även information om aktuella utbildningsorter samt om våra övriga aktuella utbildningar.

FÖR DIG SOM

- vill arbeta med människor i utveckling och få en specialisering inom KBT, mångkulturalitet och livsstilsförändring.

STUDIEORTER

Malmö och Halmstad

UPPLÄGG

Utbildningen omfattar 4 terminer och bedrivs på heltid med 30 schemalagda timmar per vecka och omfattar totalt 400 Yh-poäng (1 vecka motsvarar 5 Yh-poäng)



Kurs i kris och krishantering, 3 dagar

– Effektiva verktyg att hjälpa människor i kris

Fördjupa dina kunskaper inom kris och krishantering och utveckla ditt förhållningssätt i bearbetningen av kriser hos dig själv och andra. En unik praktisk kurs med individen i fokus för dig som vill arbeta med och hjälpa människor i kris.

Detta är en unik kurs för dig som effektivt och målinriktat vill arbeta med människor i kris. Kursen syftar till att ge ökad kunskap om individuella utvecklingskriser, livskriser och traumatiska kriser samt hur man på bästa sätt kan stödja och hjälpa en människa ur en kris.

Krisarbete har genomgående ett förebyggande syfte. Krisreaktioner är nästan alltid normala reaktioner på onormala händelser och med ett väl genomfört krisarbete förebyggs eventuella svårare reaktioner.

För vem?

Kursen riktar sig till dig som möter krisdrabbade människor i ditt arbete inom stödjande, behandlande, personalinriktade och serviceinriktade funktioner inom exempelvis sjukvård, socialtjänst, kyrka, försvar, kriminalvård, skola, behandlingshem samt personal- och serviceorganisationer.

Upplägg

Vi arbetar intensivt under tre dagar med teoretiska och processinriktade moment. Första dagen tar vi upp kris, andra dagen krishantering och den tredje avslutande dagen har vi praktiska tillämpningar med övningar och reflektioner.

FÖR DIG SOM

- vill få ökad kunskap om olika typer av individuella kriser och att få verktyg att konkret hantera dessa
- arbetar inom stödjande, behandlande, personal- och serviceinriktade samhällsfunktioner
- vill arbeta med att hjälpa och stödja människor i kris.

STUDIEORTER

Malmö och Stockholm

UPPLÄGG

3 sammanhängande dagar

Deltagaren lär sig identifiera och avskilja olika begrepp inom fältet krispsykologi och förstå vilka faktorer som påverkar individuella krisreaktioner. Kursens praktiska delar syftar till att vara förberedd på att möta och hjälpa människor genom olika typer av kriser. Deltagaren lär sig identifiera och bemöta individuella krisreaktioner. Ramar och verktyg lärs ut för att leda svåra samtal på ett professionellt sätt. Kursen inbegriper också praktiska råd för att möta människor i kris, sorg och smärta utan att själv färgas för mycket.

Utbildningens innehåll

I kursen behandlas bl.a. följande:

- Genomgång av kris och katastrofbegreppen
- Flykt-, kamp- och uppgivenhetsreaktioner
- Krisens förlopp – chockfasen, reaktionsfasen, bearbetning och nyorientering
- Hur människan är rustad för att hantera trauma och normal återhämtning från en kris
- Akuta mot senare fysiologiska och psykologiska reaktioner på en stressande händelse
- Faktorer som påverkar hur väl en person återhämtar sig från en kris
- Hur kris kan stärka en människa
- Att möta en person i kris
- Tecken/symtom – hur du kan upptäcka att en person är i kris.

En komplett förteckning över utbildningens innehåll hittar du på www.sverigehalsan.se

Utbildningen kan beställas som uppdragsutbildning till din arbetsplats antingen i sin helhet eller delar av den. Kontakta oss på 040-698 60 00 eller via e-post till info@sverigehalsan.se

Handledarutbildning i psykosocialt arbete (30 hp)

– I samarbete med Ersta Sköndal högskola

En utbildning under tre terminer för dig som vill arbeta med professionell grupphandledning utifrån en helhetssyn på individ, grupp, organisation, utveckling och lärande. Professionell grupphandledning ger stora möjligheter att tydliggöra sammanhang, utveckla och stärka yrkesmässig kompetens för den enskilda individen, arbetsgruppen och organisationen som helhet. Utbildningen är en poängberättigad uppdragsutbildning på högskolenivå.

Utbildningen utgår från ett tvärvetenskapligt helhetsperspektiv där grundläggande modeller, teorier och arbetssätt för grupphandledning inom olika verksamheter presenteras. Utbildningens syfte är att ge kursdeltagarna kunskaper om metoder i professionell grupphandledning samt kompetens att bedriva handledning inom olika typer av verksamheter och organisationer.

Utbildningen innehåller teori, litteraturstudier, arbete med att leda egen handledningsgrupp samt handledning på egen handledning. Utbildningen sker under tre terminer på kvartsfart och kombinerar teori med handledning i grupp.

För vem?

Utbildningen vänder sig till dig som önskar arbeta med professionell grupphandledning utifrån en helhetssyn på individ, grupp, organisation, utveckling och lärande.

Behörighet

Lämplig förkunskapsnivå är akademisk grundexamen om minst 120 hp (80 p enligt tidigare poängsystem) inom pedagogik, hälsa, vård, omsorg och socialt arbete eller motsvarande. Deltagare bör även ha minst fem års yrkeserfarenhet efter avlagd yrkesexamen och vara yrkesverksam med egna handledningsuppdrag under utbildningstiden samt ha egen erfarenhet av att ha deltagit i grupphandledning.

Upplägg

Deltagarna ges möjlighet att integrera kunskapen med egen kompetens och erfarenhet. Undervisning ges i form av föreläsningar, seminarier, gruppdiskussioner och handledning. Seminarierna syftar till både litteraturbearbetning och erfarenhetsutbyte. Utbildningen omfattar 14 heldagar och sträcker sig över tre terminer. Handledning på handledning ges av extern handledare i mindre grupper parallellt med kurstillfällena vid 20 handledningstillfällen. Mer information om utbildningen hittar du på www.sverigehalsan.se

FÖR DIG SOM

- vill arbeta med professionell grupphandledning inom olika verksamhetsområden.

STUDIEORT

Malmö

UPPLÄGG

14 dagar fördelade på 3 terminer samt ca 20 handledningstillfällen om vardera 3 timmar

I samarbete med



ERSTA
SKÖNDAL
HÖGSKOLA



Uppdragsutbildning via Sverigehälsan

– Skräddarsydda utbildningar och kompetensutveckling för organisationer och företag

Vi erbjuder kortare och längre skräddarsydda utbildningsinsatser för företag och organisationer inom flera olika områden. Välkommen att kontakta oss för en diskussion kring era behov!

Organisation, HR och ledarskap

Vi utbildar på olika nivåer inom arbetsorganisationer kring exempelvis:

- Praktisk konflikthantering
- Personalpsykologi
- Ledarutveckling
- Att leda i förändring
- Gruppsykologi
- Socialpsykologi.

Samtal och kommunikation

- Samtalsmetodik
- Motiverande samtal (MI)
- Svåra samtal
- Aktivt lyssnande
- Presentationsteknik
- Intervjuteknik
- Rekryteringssamtal
- Att förebygga och hantera

KBT

Inom KBT erbjuder vi både grundläggande och fördjupade utbildningsinsatser, såsom:

- KBT för organisationer, Organizational Behavior Management (OBM)
- Tillämpad beteendeanalys

- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)
- Missbruk och återfallsprevention
- Beteendemedicin
- Motivation av medarbetare.

Mindfulness

- Öka kreativiteten och glädjen på er arbetsplats
- Förebygg och hantera stress
- Öka fokus och närvaro hos ledare och medarbetare
- Fördjupa lyssnande och närvaro
- Hantera svåra möten

Kris och krishantering

- Krisreaktioner och att praktiskt bemöta dessa
- Tvärkulturell krishantering
- Krisberedskap i organisationer och företag

Friskvård, kost och stresshantering

Genom att utbilda er personal inom friskvård, kost och stress ökar ni motivationen och arbetsglädjen samtidigt som ni ökar frisknärvaron på er arbetsplats.

Kontakta oss via info@sverigehalsan.se eller på 040-698 60 00 för en diskussion om era behov.

Läs mer på www.sverigehalsan.se/foretag

Våra utbildare och gästföreläsare

Jonas Alwall

Teol.dr i religionssociologi & universitetslektor i IMER med inriktning mot religionsvetenskap.

Conny Andersson

Idrottslärare, lic. personlig tränare & lic. kostrådgivare. Utbildad vid GIH i Stockholm.

Anne-Charlotte Askelöf

Samtalsterapeut, Steg-1 PDT.

Paul Benér

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut & handledare i psykoterapi.

Anna Bergström

Idrottspedagog, hälsoinspiratör & kostrådgivare med KBT-inriktning.

Petra Bjerner

Stressterapeut & kostrådgivare.

Mai-Louise Björk

Socionom.

Mats Björk

Mental tränare, Mindfulness-instruktör & Qi-gong-instruktör.

Jayne Björkenstål

Socialpedagog.

Eva Björnstjerna

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut i KBT.

Tore Brämberg

Psykosocial terapeut & fil.dr i socialpsykologi.

Alexander Davidell

Massage terapeut, lic. personlig tränare, träningsinstruktör & kostrådgivare.

Mattias Einarsson

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut & handledare i psykoterapi. Specialist i klinisk psykologi.

Maria Fitger

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut & psykoanalytiker.

Ann-Margret Fredriksson

Certifierad kostrådgivare, rehab- & hälsocoach.

Anders Gromer

Socionom, nätverksledare, Steg-1 KBT.

Anders Hammarberg

Med.dr & leg. psykoterapeut, Institutionen för klinisk neurovetenskap vid Karolinska Institutet & examinator i grundutbildningen i psykoterapi, Steg-1 KBT.

Ulla Hellqvist

Leg. psykolog, leg. barnpsykoterapeut, handledare & specialist i klinisk psykologi.

Katarina Hjärdisdotter von Uexküll

Leg. psykolog, vetenskapsskribent & leg. psykoterapeut.

Jessica Håkansson

Föreläsare, konsult, lic. & dipl. massageterapeut, dipl. avspännings- & stressterapeut.

Lis Johles

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

Isabell Johnsson

Hälsovetare & hälsoutvecklingskonsult.

Jan-Erik Jönsson

Leg. psykolog & leg. psykoterapeut i KBT.

Annika Klingström

Friskvårdskonsult, kostrådgivare med kognitiv inriktning & lic. personlig tränare.

Lars Larsson

Socionom & konsult inom socialtjänstområdet.

Monica Larsson

Jur.kand. & fil.dr.

Maria Lindhe

Leg. psykolog.

Gabriel Linton

Leg. psykolog, Steg-1 KBT.

Gert-Inge Ljungberg

Fil.kand. beteendevetenskap, utbildningsansvarig YH & vuxenpedagog.

Katarina Lundblad

Socionom & lärare i MBSR, Steg-1 KBT.

Susanne Magnusson

Leg. sjuksköterska & lärare i idrottspedagogik.

Maj-Lis Oldby

Socionom, leg. psykoterapeut & handledare i psykoterapi.

Jeanette Pernyér

Socionom, Steg-1 KBT & familjerådgivare.

Åsa Palmkron Ragnar

Leg. läkare & specialist i psykiatri.

Christian Schoerner

Beteendevetare, lärare, dialogkonsult & utbildare i ledarskap.

Lotta Schott

Stresskonsult & kostrådgivare.

Camilla Sköld

Med.dr, sjukgymnast & lärare i MBSR.

Thomas Theorin

Socionom & fil.mag. i socialt arbete.

Johan Waara

Leg. psykolog, Steg-1 KBT.

Olle Wadström

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut i KBT & specialist i klinisk psykologi.

Anders Wallin

Lärare, lic. kostrådgivare & utbildningsansvarig HPI.

Lena Welén-Andersson

Arbets- & bildterapeut.

Maj-Britt Winberg

Leg. psykolog & leg. psykoterapeut.

Viola Argus-Zivaljic

Leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i klinisk psykologi & handledare i psykoterapi.

Wolf Zughaft

Socionom & jur.kand.

Gunnar Österlöf

Leg. psykoterapeut & handledare i psykoterapi.



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 all information du behöver.

Boka ett personligt möte

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

Ansökan och finansiering

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

Vi erbjuder flera olika finansieringsalternativ, bl.a. räntefri avbetalning via vår partner Human Finans. 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 kommunens vuxenutbildning är du välkommen att kontakta oss på **040-698 60 00** eller via e-post till **info@sverighalsan.se**

Sverighälsan AB
Nils Forsbergs Plats 3
217 54 Malmö
E-post: info@sverighalsan.se

Sverighälsan AB
Hammarby Fabriksväg 61, 6tr.
120 30 Stockholm
E-post: info@sverighalsan.se

Sverighälsan AB
Storgatan 33
302 43 Halmstad
E-post: info@sverighalsan.se