

## Ettårig KBT-utbildning

Sverigehälsans ettåriga KBT-utbildning på distans är en flexibel utbildning som ger dig kraftfulla verktyg för samtal, utredning och behandling. Under ledning av Johan Waara, legitimerad psykolog, får du fördjupa dig i KBT-metoder som beteendeanalys, exponering och beteendeaktivering, samtidigt som du lär dig att arbeta både individuellt och i grupp. Utbildningen kombinerar digitala föreläsningar och praktiska övningar med fallstudier. Föreläsningarna spelas även in så att de även går att se i efterhand och gör utbildningen lätt att kombinera med arbete eller andra studier.

**Längd:** 16 dagar på distans fördelade på ett år.

**Pris:** 34 200 kr inkl. moms.

**Lärare:** Johan Waara

## 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, familjer, personal, ledare och följare.

**Efter genomförd utbildning ska du:**

- kunna kartlägga tankar, känslor och beteenden,
- med stöd av teoretiska och praktiska kunskaper kunna genomföra, beteendeanalyser,
- 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 – historik och grunderna inom beteendeanalys

Utbildningen inleds med att du får kunskaper kring historik och hur KBT har utvecklats. Du lär dig KBT-grunder och introduceras till centrala begrepp och arbetssätt. Du får också inledande kunskaper kring tillämpad beteendeanalys som är en viktig del av utredning och åtgärder för att hjälpa samt behandla.

**Lärandemål:**

- Förstå och beskriva KBT:s historiska utveckling och dess tillämpningar.
- Förklara centrala begrepp inom KBT och beteendeanalys.
- Beskriva hur tillämpad beteendeanalys används i utredning och behandling.
- Reflektera över KBT:s roll i dagens behandlingsmetoder och dess effektivitet.

### Dag 2: Verktyg i KBT

Den andra utbildningsdagen introducerar dig till de viktigaste verktygen inom KBT. Vi bygger här vidare på kunskaperna från första dagen och lägger sedan till delar kring struktur, hemuppgifter, exponering och mycket annat. Du introducerar även till ACT (Acceptance and Commitment Therapy) och andra KBT-verktyg. Under hela den resterande utbildningen kommer du få använda och träna dessa verktyg så att du ska kunna tillämpa dem vid olika situationer i din yrkesroll.

**Lärandemål:**

- Känna igen och förklara centrala KBT-verktyg som struktur, hemuppgifter och exponering.
- Introducera ACT och andra relevanta KBT-verktyg.
- Förstå hur verktyg som exponering och hemuppgifter används för att förändra beteenden.
- Öva på att tillämpa KBT-verktyg genom praktiska exempel.

**Dag 3: Samtalsmetodik – grundläggande samtalsträning**

Den inledande dagen i detta block har sitt fokus kring samtal och kommunikation. Dagen ger dig kunskaper i samtalets grunder såsom aktivt lyssnande, bekräftelser i samtal, att ställa öppna frågor samt den sokratiska frågemodellen. Du får kunskaper kring alliansens betydelse och din egen roll i samtalet. Under dagen går vi även igenom hur samtalsträning kan fungera som färdighetsövningar.

**Lärandemål:**

- Använda aktivt lyssnande och ge bekräftelse under samtal.
- Ställa öppna frågor och använda den sokratiska frågemodellen effektivt.
- Förstå alliansens betydelse för framgångsrika samtal.
- Praktisera samtalsträning och reflektera över sin egen kommunikationsstil.

**Dag 4: Samtalsmetodik – motivationsverktyg och utredande samtal**

Under denna dag övas du i att genomföra ett utredningssamtal som ligger till grund för åtgärder och behandling. Vi fortsätter också att fördjupa och utveckla dina kunskaper och färdigheter inom samtal och kommunikation. Dagen innefattar även en genomgång av grunderna inom motiverande samtal (MI).

**Lärandemål:**

- Genomföra och analysera ett utredningssamtal för att identifiera behov och skapa en behandlingsplan.
- Använda motivationsverktyg som MI för att hjälpa klienter att uttrycka och stärka sin vilja till förändring.
- Fördjupa kunskaper i samtalsmetodik för att stödja klienters processer.
- Reflektera över och praktisera samtalsmetodik i olika scenarier.

**Dag 5: Ångestproblematik – fobier & panikångest**

Ångest är både en neurologisk/ fysiologisk upplevelse och ett inlärt beteende som uppstår, vidmakthålls och förvärras genom att vi undviker eller flyr från det som är ångestskapande. Ångest kan ta sig många olika uttryck och yttra sig olika hos olika personer. Under den första ångestdagen går vi igenom specifik och social fobi samt paniksyndrom. Utbildningsdagen ger dig kunskaper kring just dessa ångesttillstånd, hur de fungerar och upplevs samt hur man behandlar dem med KBT.

**Lärandemål:**

- Förstå och beskriva de olika typerna av ångestproblematik, såsom specifik fobi och social fobi.
- Känna igen symtom på panikångest och förstå de underliggande mekanismerna.
- Tillämpa KBT-metoder för att behandla ångest, inklusive exponering.
- Reflektera över effektiva behandlingsstrategier för att hjälpa klienter med ångestproblematik.

## Dag 6: Ångestproblematik – GAD & OCD

Den andra ångestdagen bygger vidare på den första. Fokuset här ligger på generaliserad ångest (GAD) och tvångsproblematik (OCD). Precis som vid den föregående dagen går vi igenom symtomen och tar det vidare mot utredning och behandling.

### Lärandemål:

- Förstå och förklara symtom och underliggande mekanismer vid generaliserad ångest (GAD) och OCD.
- Känna igen tecken på GAD och OCD och hur dessa påverkar individens liv.
- Använda KBT för att behandla GAD och OCD, inklusive kognitiv omstrukturering och exponering.
- Reflektera över behandlingsstrategier och anpassningar för dessa ångesttillstånd.

## 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 samt 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 kunskaper kring behandling.

### Lärandemål:

- Förklara de olika graderna av depression och dess påverkan på individens liv.
- Identifiera de fysiologiska, kognitiva och emotionella symptomen på depression.
- Använda KBT för att behandla depression, inklusive tekniker för att förändra negativa tankemönster och öka aktivitetsnivån.
- Reflektera över de långsiktiga effekterna av KBT för att hantera och behandla depression.

## Dag 8: Stress, utmattning, smärta & 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 oss. Du får också lära dig hur man förebygger och känner igen stress och utmattning samt hur detta kan behandlas. Under dagen kommer vi även beröra området smärta samt dess kopplingar till vårt mående. Dagen behandlar också sömn och sömnens funktioner. 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.

### Lärandemål:

- Förstå hur stress påverkar kropp och sinne och känna igen symtom på stress och utmattning.
- Använda KBT-tekniker för att hantera stress och förebygga utmattning.
- Förstå kopplingen mellan smärta och psykiskt mående samt lära sig tekniker för att lindra smärta genom KBT.
- Lär dig om sömnens funktioner och använd KBT för att behandla sömnproblem och främja goda sömnvanor.

### **Dag 9: KBT & hälsa**

Att må bra såväl fysiskt som psykiskt är viktigt livet igenom. Den här utbildningsdagen ger dig kunskap om hur KBT-verktyg kan användas för att utveckla och bibehålla hälsa och välmående. Vi behandlar teman som rökning, sockerintag, träning, målformulering, motivation, återhämtning och belyser hur vi utifrån KBT kan hjälpa individen att leva ett rikt och meningsfullt liv.

#### **Lärandemål:**

- Förstå hur KBT-verktyg kan användas för att främja fysisk och psykisk hälsa.
- Lär dig tekniker för att hjälpa klienter att förändra ohälsosamma vanor som rökning, överdrivet sockerintag och brist på träning.
- Använda KBT för att sätta realistiska mål för hälsa och välmående och stärka individens motivation.
- Diskutera hur KBT kan användas för att skapa en meningsfull och hälsosam livsstil.

### **Dag 10: Ätstörningar & kroppsuppfattningsproblem**

Ätstörningar är ett allvarligt problem och är den psykiatriska åkomman med högst dödlighet. Vid den här utbildningsdagen ges du kunskaper kring ätstörningar och kroppsuppfattningsproblem samt om olika behandlingsmetoder. Du får grundläggande kunskaper om uppkomst, tidiga tecken, diagnoser och symptom, utredning och behandling.

#### **Lärandemål:**

- Förstå uppkomsten av ätstörningar och hur de kan identifieras genom symptom och diagnos.
- Förklara sambandet mellan ätstörningar och kroppsuppfattningsproblem.
- Använda KBT för att behandla ätstörningar och arbeta med negativa tankemönster och kroppsbilder.
- Diskutera effektiva behandlingsstrategier och de utmaningar som kan uppstå vid behandling av ätstörningar.

### **Dag 11: Beroende, missbruk & substanssyndrom**

Under årens lopp har problem kring substansintag haft många olika namn. Vid den här utbildningsdagen går vi igenom det stora området substanssyndrom och tittar på det utifrån samsjuklighet, diagnostik och problembeskrivning. Du får under dagen kunskaper om KBT-baserad behandling av alkoholberoende och andra substansberoenden. Vi introducerar dig också i återfallsprevention.

#### **Lärandemål:**

- Förstå begreppet substanssyndrom och de olika formerna av substansberoende.
- Identifiera samsjuklighet och diagnostiska kriterier för substansmissbruk.
- Använda KBT-baserade behandlingar för att behandla alkoholberoende och andra substansberoenden.
- Lär dig tekniker för återfallsprevention och förstå deras tillämpning vid behandling av beroende.

### **Dag 12: Kris & trauma, PTSD**

Man kan belastas svårt av ett trauma och efter det akuta traumat övergår det för vissa i 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 en genomgång av KBT-tekniker som ska användas vid diagnosen PTSD.

#### **Lärandemål:**

- Förstå vad trauma innebär och hur det kan utvecklas till PTSD.
- Känna igen de vanligaste symtomen på PTSD och andra trauma-relaterade tillstånd.
- Använda KBT-tekniker för att behandla personer med PTSD och relaterade tillstånd.
- Reflektera över hur man bemöter människor som varit med om svåra upplevelser och hanterar krissituationer.

### **Dag 13: ADHD & högfungerande autism**

Utbildningsdagen ger dig kunskap om olika delar kopplade till NPF (neuropsykiatrisk funktionsvariation). Vi kommer gå igenom diagnostiska kriterier och symptom för både ADHD och högfungerande autism. Vi belyser både de möjligheter och svårigheter som individen ställs inför. Du får också en orientering inom bemötande och en rad olika KBT-verktyg för att jobba med såväl individ som grupp.

#### **Lärandemål:**

- Förklara de diagnostiska kriterierna och symtomen för ADHD och högfungerande autism.
- Förstå de utmaningar och möjligheter som personer med NPF möter.
- Använda KBT-verktyg för att arbeta med individer med ADHD och högfungerande autism.
- Reflektera över bemötande och tillämpning av KBT inom gruppterapi och individuella sessioner för NPF.

### **Dag 14: KBT i arbetet med par, familj eller skolan**

Mycket av KBT tar sitt avstamp i att arbeta med en individ i taget. Den här utbildningsdagen har dock sitt fokus i alla de KBT-tekniker som finns för att arbeta med flera personer samtidigt. Under dagen arbetar vi praktiskt med att tillämpa verktygen och att träna utifrån fallbeskrivningar kopplade till par, familjer och skolan.

#### **Lärandemål:**

- Använda KBT-tekniker för att arbeta med par, familjer och skolgrupper.
- Analysera och tillämpa KBT på gruppdynamik i olika sammanhang.
- Reflektera över hur man kan anpassa tekniker för att passa olika familjekonstellationer eller skolmiljöer.
- Arbeta praktiskt med att träna och tillämpa verktyg för att förbättra kommunikationen och relationer inom dessa grupper.

### **Dag 15: KBT i organisationer - grunderna**

Utbildningsdagen introducerar dig till det stora området arbets- och organisationspsykologi. Vi går sedan vidare framåt under dagen för att se hur man kan använda KBT inom Organisational Behavioral Management (OBM). Det handlar om analyser av såväl ledare som följare. Vi belyser också hur både den psykosociala som fysiska arbetsmiljön kan bidra till olika former av ohälsa. Fokus under den här dagen är att lära sig analyser och förstå det som inte fungerar och som skapar problem.

#### **Lärandemål:**

- Förstå och förklara grundprinciperna inom arbets- och organisationspsykologi.
- Lär dig använda KBT inom organisationer, inklusive analyser av ledare och följare.
- Identifiera psykosociala och fysiska arbetsmiljöfaktorer som kan bidra till ohälsa.
- Analysera problem och dysfunktionella mönster inom organisationer och utveckla en förståelse för hur dessa kan påverka arbetsplatsens hälsa.

### **Dag 16: KBT i organisationer – fortsättning från föregående dag och avslutning**

Under den andra dagen bygger vi vidare på den första dagen. Vi flyttar nu också fokus från det mer dysfunktionella och tittar istället på möjliga lösningar. Under dagen berör vi redskap i motivationsarbete, funktionella beteenden, hur man förstärker rätt beteenden samt hur man kan jobba med sig själv och andra. Du får arbeta praktiskt med att tillämpa KBT-verktyg och med att träna dig i olika tekniker utifrån fallbeskrivningar. Dagen avslutas med att vi knyter ihop alla de 16 dagarna.

#### **Lärandemål:**

- Använda KBT-verktyg för att förstärka funktionella beteenden inom en organisation.
- Lär dig redskap för motivationsarbete och hur man skapar hållbar förändring i organisationer.
- Förstå och tillämpa tekniker för att arbeta med sig själv och andra för att främja hälsosamma arbetsvanor.
- Arbeta praktiskt med fallbeskrivningar för att öva på att identifiera och förändra dysfunktionella beteenden i organisationer.
- Avsluta utbildningen genom att reflektera över och sammanfatta de lärdomar som erhållits under de 16 dagarna och deras tillämpning i praktiken.

### **Några röster om utbildningen från tidigare deltagare:**

*"Fartfylld och rolig! Mycket bra utbildning och pedagogiskt genomtänkt med bilder och strukturer."*

*"En fantastisk kurs med en fantastisk lärare. Jag tycker att den var väldigt bra och matnyttig. Den berörde många områden."*

*"Bred utbildning och en god bas för KBT! Gå den!"*



### **Om läraren Johan Waara**

Utbildningen leds av Johan Waara, leg. psykolog och universitetslärare, som har utbildat på Sverigehälsan sedan 2006. Johan arbetar också vid Uppsala universitet på flera olika utbildningar med särskilt fokus på personal, ledarskap och kommunikation.

### **Om Sverigehälsan**

Sedan 25 år tillbaka erbjuder vi yrkesutbildningar via YH, kompetensutveckling för yrkesverksamma och uppdragsutbildning för verksamheter och företag. Vi är störst i Sverige på KBT-utbildningar och du hittar oss i Malmö, Stockholm, Halmstad och Göteborg.

### **Kontakt**

Växel: 040-698 60 00

E-post: [info@sverigehalsan.se](mailto:info@sverigehalsan.se)

Webb: [www.sverigehalsan.se](http://www.sverigehalsan.se)

Adress: Nils Forsbergs Plats 3, Malmö

Följ oss på: @sverigehalsan