SVERIGEHÄLSAN

Sverigehälsan för verksamheter:

Ettårig KBT

– få effektiva verktyg för samtal, utredning, åtgärder och behandling

Syftet är att deltagarna ska få med sig värdefulla arbetssätt inom KBT, som kan användas i möten med patienter, brukare, medarbetare eller elever. Utbildningen omfattar bland annat samtalsmetodik, beteendeanalys, exponering och beteendeaktivering samt organisationsförändringar. Utöver de kliniska delarna får man också verktyg för att jobba med människor i grupp såsom familj, par, skola, arbetsplats eller organisation.

Under utbildningen går vi igenom allt från KBT-grunder och samtalsmetodik till specifika problemområden som ångest, depression, stress, ätstörningar, missbruk, kris och trauma, samt tillämpning av KBT i organisationer, par- och familjearbete. Vid samtliga tillfällen berörs också kopplingar till andra delar av psykologin såsom neuro-, hälso-, utvecklings- och organisationspsykologi.

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 deltagaren:

- 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.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig särskilt till dig som möter patienter, elever, klienter, personal och medarbetare i samtal, utredning och behandling där tillämpningsbar kunskap inom KBT är ett värdefullt redskap. Du lär dig förstå varför vi beter oss som vi gör både då vi mår bra och dåligt. Under utbildningen lär du dig att kartlägga tankar, känslor och beteenden och utvecklar dina kunskaper i att bemöta, motivera och förändra människor och deras beteenden.

Upplägg

Utbildningen kan genomföras i digitalt format eller fysiskt på plats hos er eller hos oss, beroende på era behov och önskemål. Vi kommer tillsammans fram till det upplägg som passar er bäst.

SVERIGEHÄLSAN

Utbildare

Johan Waara är legitimerad psykolog och har tidigare arbetat som bland annat skolpsykolog och på BUP. Han undervisar nu vid Uppsala universitet på flera utbildningar med fokus på kommunikation. Parallellt med universitetsarbetet är han utbildare och handledare hos Sverigehälsan.

Innehåll

- Dag 1 – 2: Inledning – historik och grunderna inom beteendeanalys samt verktyg i KBT
- Dag 3 – 4: Samtalsmetodik – grundläggande samtalsträning, motivationsverktyg och utredande samtal
- Dag 5 – 6: Ångestproblematik – fobier & panikångest, GAD & OCD
- Dag 7 – 8: Depression, stress, utmattning, smärta & sömn
- Dag 9 – 10: KBT & hälsa, ätstörningar & kroppsuppfattningsproblem
- Dag 11 – 12: Beroende, missbruk & substanssyndrom, kris och trauma, PTSD
- Dag 13 – 14: ADHD & högfungerande autism och KBT i arbetet med par, familj eller skolan
- Dag 15 – 16: KBT i organisationer och avslutning

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.

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 du använda och träna dessa verktyg så att du ska kunna tillämpa dem vid olika situationer i din yrkesroll.

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

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).

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.

SVERIGEHÄLSAN

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.

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.

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.

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.

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.

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.

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.

SVERIGEHÄLSAN

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.

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.

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.

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.

Läs mer om innehållet de olika dagarna ➞



Är du nyfiken på hur vi kan hjälpa er verksamhet?

Varmt välkommen att kontakta Peter Stjernfeldt, VD Sverigehälsan, peter.stjernfeldt@sverigehalsan.se eller 040-698 6001.

Sedan 30 år tillbaka är vi ett av Sveriges ledande kunskapsföretag. Vi erbjuder yrkesutbildning inom Yrkeshögskolan (YH), kompetensutveckling för yrkesverksamma och uppdragsutbildning för verksamheter och företag. Vi är även störst i Sverige på KBT-utbildningar. Läs mer och se hela vårt utbud av utbildningar på sverigehalsan.se