

Sertifisert Kognitiv Adferdsterapeut

MODUL 1

Verktøy 1, God kommunikasjon
KBT, innledning og forklaring
Klienten og du
Samspill
Viljen til å skape forandring
Taushetsplikt
Innen det første møtet
God kommunikasjon
Grunnleggende ferdigheter
Eksempel på hvordan verktøyet kan brukes
Verktøy 2, Psykoedukasjon
Passende tilstander
Ulike forklaringsmodeller
Å finne og anerkjenne klienten
problematikk
Eksempel på hvordan verktøyet kan brukes
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 4

Verktøy 7, Adferdsaktivering
Forklaring av adferdsaktivering
Kartlegge aktiviteter
Forandre sitt adferdsmønster
Positiv forsterkning
Bruksområder
Selvrealisering og tillit til seg selv
Verktøy 8, Adferdseksperiment
Konsekvenser og skyld
Unnvikelsesadferd
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 2

Verktøy 3, Mål ut i fra verdier
Slutt mål, langtidsmål og delmål
Motivasjon og positive triggere
Klientens verdier
Hva er viktig for din klient
Eksempel på hvordan verktøyet kan brukes
Verktøy 4, Hjemmelekser
Tydelige mål
Utforming av terapisaamtalen
Ulike mål og delmål
Hvorfor hjemmelekser
Utforme passende hjemmelekser
Feedback
Eksempel på hvordan verktøyet kan brukes
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 5

Verktøy 9, Eksponering
Fobier og ukontrollert redsel
Håndtere sine følelser
Hjelpe klienten med eksponering
Verktøy 10, Bevisst tilstedeværelse
Følelser og tanker
Fokus på her og nå
Mindfulness
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 3

Verktøy 5, Problemløsning
Bruksområder
Forberedelse
Forandringsarbeid
Adferdsending
Reaksjoner i ulike situasjoner
Brainstorming
Løsninger på problem
Eksempel på hvordan verktøyet kan brukes
Verktøy 6, Avslapning
Hvorfor avslapningsøvelser
Klienten og verktøyet
Frigjørende avslapning
Avslapningsøvelser
Eksempel på hvordan verktøyet kan brukes
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 6

Verktøy 11, Forebygge og håndtere motgang
Hjelp med motgang
Identifisere risikosituasjoner
Bli bevisst på tidlige tegn
Gjøre handlingsplan for risikosituasjoner
Verktøy 12, opprettholde fremskritt
Avslutte terapien
Hvordan man hjelper sin klient videre
Skape en plan for fremtiden
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave



Målet med utdanningen

Målet med utdanningen er at studenten etter endt utdanning har tilegnet seg den kunnskapen som kreves for et kvalifisert og selvstendig arbeid innen fagfeltet.

Opptaksskrav

Ingen spesielle opptaksskrav.

Vurderingskriterier

Etter gjennomført utdanning, med godkjente resultater på alle innleveringsoppgaver og prøver, får studenten et sertifikat. Hovedlæreren for utdanningen er den som eksaminerer studenten.

Eksamenstittel

Sertifisert kognitiv adferdsterapeut.

Utdanningens omfang

Studiene gjennomføres i valgfri studietakt og omfatter ca 6-8 uker med fulltidsstudier.