

Sertifisert Stressterapeut

MODUL 1

STRESSHÅNDTERING

Å jobbe som stressterapeut
Hva er stress?
Varselsignaler
Krisens fire stadier
Forebyggende stresshåndtering
Mosjon
Kost og kostdagbok
Hvile og restitusjon
KASAM- vekten av sosial helse
Alternative behandlinger
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 3

COACHING

Individuelle samtaler
Etisk forbindelse
Coaching metode
GROW
Kraftfulle spørsmål
Kommunikasjon og kroppsspråk
Skap fortroende
Lytt intuitivt
De 11
Etikk, moral og taushetsplikt
Avtalehåndtering
Å ta fram en handlingsplan
Ulike typer kundegrupper
Markedsføring
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 2

MENTAL TRENING

Kognitiv metode
Mindfulness
Meditasjon
Selvfølelse og selvtillit
Personlig lederskap
Personlighetstyper
Vurderinger og valgte sannheter
Automatiske tanker
Dysfunksjonelle tankemønster
Overføringsanalysen
Affirmasjoner
Visualiseringer
Øvingsoppgaver
Innleveringsoppgave

MODUL 4

HELSEPEDAGOGIKK

Helsepedagogikk
Stresshåndtering på arbeidsplassen
Å lage et eget kurs
Øvingsoppgaver
15 samtaler med testklienter
Eksamensoppgave



Målet med utdanningen

Målet med utdanningen er at studenten etter fullført utdanning har tilegnet seg de kunnskaper som kreves for kvalifisert og selvstendig arbeid innen fagfeltet.

Kvalifikasjonskrav

Ingen spesielle kvalifikasjonskrav.

Vurderingskriterier

Etter fullført utdanning, med bestått resultat på alle oppgaver og prøver, får studenten sertifikat. Hovedlærer for utdanningen er den som eksaminerer studenten.

Eksamineringstittel

Sertifisert Stressterapeut

Utdanningens omfang

Studiene gjennomføres i valgfritt studietempo og omfatter ca 16 uker med fulltidsstudier.