

## Certifierad KBT-terapeut

### MODUL 1

#### Verktyg 1 God kommunikation

KBT, inledning och förklaring  
Klienten och du  
Samspel  
Vilja skapa förändring  
Tystnadsplikt  
Inför första mötet  
God kommunikation  
Grundfärdigheter  
Specifika grundfärdigheter  
Exempel på hur verktyget kan användas  
Verktyg 2, Psykoedukation  
Passande tillstånd psykoedukation  
Olika förklaringsmodeller  
Att hitta och erkänna klientens problematik.  
Exempel på hur verktyget kan användas  
Övningsfrågor  
Inlämningsuppgift

### MODUL 3

#### Verktyg 5 Problemlösning

Tillämpningsområden  
Förberedelse  
Förändringsarbete  
Beteendeförändring  
Reaktioner i olika situationer  
Brainstorming  
Lösningar på problem och bedömning  
Exempel på hur verktyget kan användas  
Verktyg 6, Avslappning  
Varför avslappningsövningar  
Klienten och verktyget  
Frigörande avslappning  
Avkopplingsövningar  
Exempel på hur verktyget kan användas  
Övningsfrågor  
Inlämningsuppgift

### MODUL 2

#### Verktyg 3 Mål utifrån värderingar

Slutmål, långtidsmål och delmål  
Motivation och positiva triggers  
Klientens värderingar  
Vad är viktigt för din klient  
Exempel på hur verktyget kan användas  
Verktyg 4, Hemuppgifter  
Tydliga mål  
Utformning av terapisamtalen  
Olika mål och delmål  
Varför hemuppgifter?  
Utforma lämplig hemuppgift  
Återkoppling  
Exempel på hur verktyget kan användas  
Övningsfrågor  
Inlämningsuppgift

### MODUL 4

#### Verktyg 7, Beteendeaktivering

Förklaring av beteendeaktivering  
Kartlägga aktiviteter  
Förändra sitt beteendemönster  
Positiv förstärkning  
Tillämpningsområden  
Självförverkligande och tillit till sig själv  
Verktyg 8, Beteendexperiment  
Konsekvenser och skuld  
Undvikandebeteender  
Övningsfrågor  
Inlämningsuppgift

## MODUL 5

### **Modul 5 Verktyg 9, Exponering**

Fobier och okontrollerad rädsla  
Hantera sina känslor  
Hjälpa klienten med exponering  
Verktyg 10, Medveten närvaro  
Känslor och tankar som far omkring  
Fokus på här och nu  
Mindfulness  
Övningsfrågor  
Inlämningsuppgift

## MODUL 6

### **Verktyg 11 Förebygga och hantera motgångar**

Hjälp med motgångar  
Identifiera risksituationer  
Uppmärksamma tidiga tecken  
Göra handlingsplan för risksituationer  
Verktyg 12, Vidmakthålla framsteg  
Avslutande av terapin  
Hur man hjälper sin klient vidare  
Skapa en plan för framtiden  
Övningsfrågor  
Inlämningsuppgift



## Målet med utbildningen

Målet med utbildningen är att studenten efter fullgjord utbildning tillägnat sig de kunskaper som krävs för ett kvalificerat och självständigt arbete inom området.

## Behörighetskrav

Inga särskilda behörighetskrav

## Bedömningskriterier

Efter genomförd utbildning, med godkänt resultat på samtliga inlämningsuppgifter och prov erhåller studenten ett certifikat. Huvudläraren för utbildningen är den som examinerar studenten.

## Examensbenämning

Certifierad KBT-terapeut

## Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 4 veckors heltidsstudier