

Certifierad Stressterapeut

MODUL 1

Stresshantering

Att arbeta som stessterapeut
Vad är stress?
Varningssignaler
Krisens fyra stadier
Förebyggande stresshantering
Motion
Kost och kostdagbok
Vila och återhämtning
KASAM- vikten av social hälsa
Alternativa behandlingar
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgift

MODUL 2

Mental träning

Introduktion modul 2
Kognitiva metoden
Mindfulness
Meditation
Självkänsla och självförtroende
Personligt ledarskap
Personlighetstyper
Värderingar och valda sanningar
Automatiska tankar
Dysfunktionella tankemönster
Transaktionsanalysen
Affirmationer
Visualiseringar
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgift

MODUL 3

Coaching

Introduktion modul 3
Att hålla individuella samtal
Etisk förbindelse
Coaching närvaromtalsmetod
GROW
Kraftfulla frågor
Kommunikation och kroppsspråk
Skapa förtroende
Lyssna intuitivt
Coachingnärvaro
De 11 kärnkompetenserna
Etik, moral och sekretess
Avtalshantering
Att ta fram en handlingsplan
Olika typer av kundgrupper
Marknadsföring
Övningsuppgifter
Inlämningsuppgift

MODUL 4

Hälsopedagogik

Introduktion modul 4
Hälsopedagogik
Stresshantering på arbetsplatsen
Att skapa en egen kurs
Övningsuppgifter
15 samtal med provklienter
Examensuppgift



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 Stressterapeut

Utbildningens omfattning

Studierna bedrivs i valfri studietakt och omfattar ca 16 veckors heltidsstudier